 CENA DWA ZŁOTE

1938

K O T R



KALENDARZ KRAKOWSKIEGO OCHOTNICZEGO TOWARZYSTWA RATUNKOWEGO

B·K·

KALENDARZ

KRAKOWSKIEGO OCHOTNICZEGO TOWARZYSTWA RATUNKOWEGO

NA ROK

1938

Nakładem Krakowskiego Ochotniczego Towarzystwa Ratunkowego
Kraków, ul. Potockiego L. 19. — Telefony 111-11 i 122-62.

Okładkę rysowała p. Barbara Krzyżanowska.

Czcionkami Drukarni „Powściągliwość i Praca" w Krakowie.

1938 1938

Kalendarz Pogotowia Ratunkowego w Krakowie

ROCZNIK DZIEWIĄTY

STYCZEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Sobota**	**Nowy R. 1938**	19 Hrudeń
2 **Niedziela**	Makarego	20 Ignat.
3 Poniedz.	Genowefy	21 Julian.
4 Wtorek	Tytusa, Eugen.	22 Anast.
5 Środa	Telesfora	23 10 Mucz.
6 **Czwartek**	**Trzech Króli**	24 Jewhen.
7 Piątek	Walentego	25 **R. Chr.**
8 Sobota	Seweryna	26 **S. P. B.**
9 **Niedziela**	**Juliana, Marcj.**	27 **Stef. męcz.**
10 Poniedz.	Pawła pust.	28 2000 M.
11 Wtorek	Honoraty	29 SS. Mł.
12 Środa	Arkadiusza	30 Anyzji
13 Czwartek	Hilarego b.	31 Mełanii
14 Piątek	Feliksa z Noli	1 **S. 1938**
15 Sobota	Maura, Pawła	2 Sylw.
16 **Niedziela**	**Marcelego p.**	3 **Małach,**
17 Poniedz.	Antoniego op.	4 S 70 Ap.
18 Wtorek	Pryski p.	5 Naw. B.
19 Środa	Henryka	6 **Boh.** H.
20 Czwartek	Fabiana i Seb.	7 S. św. J.
21 Piątek	Agnieszki p.	8 Heorh.
22 Sobota	Wincentego	9 Połyj.
23 **Niedziela**	**Zaślub. NMP.**	10 **Hryhor.**
24 Poniedz.	Tymoteusza b.	11 Teodos.
25 Wtorek	Nawr. św. Pawła	12 Tatiany
26 Środa	Pauliny	13 Ermyła
27 Czwartek	Jana Złotoust.	14 SS. Ot.
28 Piątek	Karola W.	15 Paw. i J.
29 Sobota	Franc. Salezego	16 W. ś. P.
30 **Niedziela**	**Mart. Adelajd.**	17 **Antonija**
31 Poniedz.	Piotra z Nol.	17 Atanaz.

NOTATKI:

LUTY

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Wtorek	Ignacego	19 Makaria
2 **Środa**	**NMP. Gromn.**	20 Jewtymia
3 Czwartek	Błażeja b.	21 Maksyma
4 Piątek	Weroniki	22 Tymoteja
5 Sobota	Agaty p.	23 Kłymenta
6 **Niedziela**	**Doroty**	24 **Kseni**
7 Poniedz.	Romualda op.	25 Hryhoryja
8 Wtorek	Jana z Malty	26 Ksenofonta
9 Środa	Apolonii	27 Per. ś. Joana
10 Czwartek	Scholastyki	28 Jefrema
11 Piątek	Łucjana, Dez.	29 Ihnatia
12 Sobota	Eulalii	30 **Troch Świat**
13 **Niedziela**	**Katarzyny**	31 **Kyra i J.**
14 Poniedz.	Walentego	1 Lutyj. Tryf.
15 Wtorek	Faustyna	2 **Stritenje**
16 Środa	Juliany p.	3 Symeona
17 Czwartek	Aleksego	4 Izydora
18 Piątek	Flawiana	5 Ahafii
19 Sobota	Konrada	6 Wukoła
20 **Niedziela**	**Nicefora**	7 **Parfenija**
21 Poniedz.	Eleonory	8 Teodora
22 Wtorek	Kat. św. Piotra	9 Nykifora
23 Środa	Romany	10 Charłampyja
24 Czwartek	Macieja Ap.	11 Własyja
25 Piątek	Wiktora	12 Mełetyja
26 Sobota	Aleksandra	13 Martyniana
27 **Niedziela**	**Anastazji**	14 **Awksentyja**
28 Poniedz.	Romana	15 Onysyma

NOTATKI

MARZEC

Dnie		Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1	Wtorek	Albina	16 Pamf.
2	Środa	Hel. *Popielec*	17 Teod.
3	Czwartek	Kunegundy p.	18 Lwa p.
4	Piątek	Kazimierza kr.	19 Archipa
5	Sobota	Fryderyka	Lwa ep.
6	**Niedziela**	**Wiktora**	21 **Tym.**
7	Poniedz.	Tomasza	22 SS. M.
8	Wtorek	Jana Bożego	23 Połyk
9	Środa	Franciszki *S. d.*	24 O. hł. J.
10	Czwartek	Cypr. 40 męcz.	25 Tarasyj.
11	Piątek	Konstant. *S. d.*	26 Porfiryj.
12	Sobota	Grzegorza *S. d.*	27 Prokopa
13	**Niedziela**	**Krystyna**	28 **Wasył.**
14	Poniedz.	Matyldy	1 Ber. J.
15	Wtorek	Longina	2 Teodota
16	Środa	Lubina	3 Jewtr.
17	Czwartek	Gertrudy	4 Haras
18	Piątek	Edwarda kr.	5 Konona
19	Sobota	Józefa Obl.	6 42 M.
20	**Niedziela**	**Joachima**	7 **Wasył.**
21	Poniedz.	Benedykta	8 Teof.
22	Wtorek	Bogusława	9 40 M.
23	Środa	Katarzyny	10 Kondr.
24	Czwartek	Gabriela Arch.	11 Sofr.
25	Piątek	*Zw. N. M. P.*	12 Teof.
26	Sobota	Emanuela	13 Nykif.
27	**Niedziela**	**Lidii, Ruper.**	14 **Wened.**
28	Poniedz.	Sykstusa pad.	15 Ahap.
29	Wtorek	Cyryl. Eust.	16 Sawyna
30	Środa	Anieli, Gwid.	17 Ałeks.
31	Czwartek	Balbiny, Korn.	18 Kyryła

NOTATKI:

KWIECIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Piątek	Hugona bisk.	19 Chryzanta
2 Sobota	Franciszka z P.	20 P. ś. S.
3 **Niedziela**	**Ryszarda**	21 **Jakowa**
4 Poniedz.	Izydora b.	22 Wasyłja
5 Wtorek	Wincentego	23 Nikona
6 Środa	Celestyna	24 Zacharia p.
7 Czwartek	Hermana	25 **B. P. B.**
8 Piątek	Dionizego	26 Sob H.
9 Sobota	Marii Egip.	27 Matrony
10 **Niedziela**	**Ezechiela**	28 **Ilariona**
11 Poniedz.	Leona pap.	29 Marka
12 Wtorek	Juliusza p.	30 Joana
13 Środa	Justyny p.	31 Ipatyj.
14 Czwartek	*Wieczerza P.*	1 Kw. M.
15 Piątek	*Wielki Piątek*	2 Tyta pr.
16 Sobota	*Wielka Sobota*	3 Nykity
17 **Niedziela**	**Wielkanoc**	4 **Josyfa**
18 **Poniedz.**	**Poniedz. Wiel.**	5 Teodyła
19 Wtorek	Emmy wd.	6 Jewt.
20 Środa	Agnieszki p.	7 Hryhoria
21 Czwartek	Anzelma b.	8 Czet W.
22 Piątek	Sotera i Kaja	9 **Piat W.**
23 Sobota	Wojciecha Bis.	10 Sub. W.
24 **Niedziela**	**Jerzego**	11 **Wos. H.**
25 Poniedz.	Marka Ewang.	12 **Pon. W.**
26 Wtorek	Kleta, Bazyl.	13 **Wt. W.**
27 Środa	Zyty, Peregr.	14 Martyny
28 Czwartek	Pawła od Krz.	15 Arystarcha
29 Piątek	Piotra męcz.	16 Ahafii
30 Sobota	Katarzyny Sen.	17 Symeona

NOTATKI:

MAJ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Niedziela**	**Filipa i Jakuba**	18 **Joana**
2 Poniedz.	Zygmunta kr.	19 Joana p.
3 **Wtorek**	**Król. Kor. Pol.**	20 Teodora
4 Środa	Floriana	21 Januarego
5 Czwartek	Piusa V	22 Teodora
6 Piątek	Jana w Oleju	23 Hrehoryja
7 Sobota	Domiceli	24 Sawy mucz.
8 **Niedziela**	**Stanisława b.**	25 **Marka**
9 Poniedz.	Grzegorza	26 Wasyłyja
10 Wtorek	Izydora	27 Symeona
11 Środa	Adolfa, Beaty	28 Jazona
12 Czwartek	Pankracego	29 9 Mucz.
13 Piątek	Serwacego	30 Jakowa
14 Sobota	Bonifacego	1 Maj. J.
15 **Niedziela**	**Zofii**	2 **Atanazyja**
16 Poniedz.	Jana Nep.	3 Teodozyja
17 Wtorek	Paschalisa	4 Pełahii
18 Środa	Feliksa	5 Iryny
19 Czwartek	Iwona Piotra	6 Jowa
20 Piątek	Bernarda	7 Jawł. cz. Chr.
21 Sobota	Heleny kr.	8 Joana Boh.
22 **Niedziela**	**Julii, Emelii**	9 **Nykołaja**
23 Poniedz.	Dezyderiusza	10 Symeona
24 Wtorek	Joanny	11 Mokyja
25 Środa	Urbana	12 Jepyfanyja
26 **Czwartek**	**Wniebowst Pań.**	13 Hłykerii
27 Piątek	Jana	14 Izydora
28 Sobota	Wilhelma	15 Pachomyja
29 **Niedziela**	**Maksymiliana**	16 **Modesta**
30 Poniedz.	Feliksa	17 Andronika
31 Wtorek	Anieli, Petroneli	18 Teodota

NOTATKI:

CZERWIEC

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Środa	Nikodema	19 Patryk.
2 Czwartek	Marceliny	20 **W. H.**
3 Piątek	Erazma	21 Konst.
4 Sobota	Franciszka	22 Wasyłvska
5 **Niedziela**	**Zielone Święta**	23 **Mychajła**
6 **Poniedz.**	**Pon. Z. Św.**	24 Symeona
7 Wtorek	Roberta	25 O. hł. J.
8 Środa	Medarda *S. d.*	26 Karpa
9 Czwartek	Felicjana	27 Terap.
10 Piątek	Małgorz. *S. dn.*	28 Mykity
11 Sobota	Barnaby ap. *S. d.*	29 Teodozji
12 **Niedziela**	**Onufrego**	30 **S. ś. D.**
13 Poniedz.	Antoniego z P.	31 **P. Tr.**
14 Wtorek	Bazylego	1 Cz. J.
15 Środa	Wita, Modesta	2 Nikifora
16 **Czwartek**	**Boże Ciało**	3 Łucjana
17 Piątek	Adolfa b.	4 Mitrofana
18 Sobota	Marka	5 Doroteja
19 **Niedziela**	**Gerw. i Prot.**	6 **Wisariona**
20 Poniedz.	Reginy	7 Teodota
21 Wtorek	Alojzego	8 Teod.
22 Środa	Paulina b.	9 Kyryła
23 Czwartek	Wandy, Zen.	10 *Pr. Ew.*
24 Piątek	Jana Chrz.	11 Wartołom.
25 Sobota	Jakuba Strepy	12 Onufria
26 **Niedziela**	**Jana i Pawła**	13 **Akył.**
27 Poniedz.	Władysława kr.	14 Fłyseja
28 Wtorek	Leona II p.	15 Amoza
29 **Środa**	**Piotra i Pawła**	16 Tychona
30 Czwartek	Emilii	17 Manuiła

NOTATKI:

LIPIEC

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Piątek	Teobalda op.	18 *P. S. I.*
2 Sobota	*Naw. N. M. P.*	19 Łeontia
3 **Niedziela**	**Alfreda**	20 **Metodia**
4 Poniedz.	Józefa Kal.	21 Juliana
5 Wtorek	Filomeny p.	22 Jewsebia
6 Środa	Izajasza pr.	23 Ahrypiny
7 Czwartek	Cyryla i Met.	24 **R. š. J.**
8 Piątek	Elżbiety kr.	25 Fewronii
9 Sobota	Luizy, Wer.	26 Dawida
10 **Niedziela**	**Amalii**	27 **Samsona**
11 Poniedz.	Olgi, Pelagii	28 Kira i Joana
12 Wtorek	Jana Gwalber.	29 **P. i Pa.**
13 Środa	Małgorzaty p.	30 Sob. 12 Ap.
14 Czwartek	Bonawentury	**1** Lipeń Kosm.
15 Piątek	Henryka	2 Pol. R.P.B.
16 Sobota	*M. B. Szkaplerz.*	3 Jakynfia
17 **Niedziela**	**Aleksego**	4 **Andreja**
18 Poniedz.	Szymona z Lip.	5 K. i M.
19 Wtorek	Wincentego	6 Atanas.
20 Środa	Czesława	7 Tomy i Ak.
21 Czwartek	Praksedy	8 Prokopia
22 Piątek	Marii Magdal.	9 Pankratia
23 Sobota	Apolinarego	10 Antonia
24 **Niedziela**	**Krystyny**	11 **Jewfymii**
25 Poniedz.	Jakuba Ap.	12 Pr. i Ił.
26 Wtorek	Anny Mat. NP.	13 S. A. H.
27 Środa	Natalii	14 Akyły
28 Czwartek	Innocentego	15 Wołodym.
29 Piątek	Marty, Flory	16 Atynogena
30 Sobota	Abdona i Seny	17 Maryny
31 **Niedziela**	**Ignacego**	17 **Jakyn**

NOTATKI:

SIERPIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Poniedz.	Piotra w okow.	19 Makryny
2 Wtorek	*NMP. Anielsk.*	20 Iłyji
3 Środa	Zn. ś. Szczepana	21 Joana
4 Czwartek	Dominika	22 Marii M.
5 Piątek	*NMP. Śnieżnej*	23 Trofyma
6 Sobota	*Przem. Pańsk.*	24 Borysa i Ch.
7 **Niedziela**	**Kajetana**	25 **Usp. ś. Anny**
8 Poniedz.	Cyriaka	26 Jermołaja
9 Wtorek	Romana	27 Pantełejmona
10 Środa	Wawrzyńca m.	28 Prochora
11 Czwartek	Zuzanny	29 Kałynyka
12 Piątek	Klary p.	30 Syły ap.
13 Sobota	Hipolita	31 Jewdokyma
14 **Niedziela**	**Euzebiusza**	1 **Serpeń**
15 **Poniedz.**	**Wnieb. NMP.**	2 Stefana mucz.
16 Wtorek	Jacka	3 Izaakja
17 Środa	Anastazego	4 7 Mład.
18 Czwartek	Heleny ces.	5 Ewsychyja
19 Piątek	Bolesława	6 **Preobr. Hosp.**
20 Sobota	Stefana kr.	7 Dometyja
21 **Niedziela**	**Joanny, Franc.**	8 **Emyljana**
22 Poniedz.	Tymoteusza	9 Mateja
23 Wtorek	Filipa Joach.	10 Ławrentyja
24 Środa	Bartłomieja	11 Jewpła
25 Czwartek	Ludwika kr.	12 Fotyja
26 Piątek	*NPM. Częstoch.*	13 Maksyma
27 Sobota	Przen. ś. Kazim	14 Mycheja
28 **Niedziela**	**Augustyna**	15 **Usp. Bohor.**
29 Poniedz.	Ścięcie św. Jana	16 Per. n.
30 Wtorek	Róży z Limy	17 Myrona
31 Środa	Rajmunda	18 Flora

NOTATKI:

WRZESIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Czwartek	Idziego	19 Andreja
2 Piątek	Stefana	20 Samuiła
3 Sobota	Szymona St.	21 Tadeja
4 **Niedziela**	**Rozalii**	22 **Agatonika**
5 Poniedz.	Wawrzyńca	23 Łupa
6 Wtorek	Zachariasza	24 Ewtychyja
7 Środa	Reginy	25 Tyta ap.
8 Czwartek	*Narodz. NMP.*	26 Adriana
9 Piątek	Gorgoniusza	27 Pimena
10 Sobota	Mikołaja z T.	28 Mojseja
11 **Niedziela**	**Prota, Jacka**	29 **Us. hł. ś. Joana**
12 Poniedz.	Gwidona	30 Ałeksanora
13 Wtorek	Tobiasza	31 Poł. Poj. Pr.
14 Środa	Podw. św. Krz.	1 Werds Sym.
15 Czwartek	Nikodema	2 Mamanta
16 Piątek	Ludmiły	3 Antyma
17 Sobota	Lamberta	4 Wawyły
18 **Niedziela**	**Tomasza**	5 **Zacharii**
19 Poniedz.	Januarego	6 Mychajła
20 Wtorek	Eustachego	7 Sozonta
21 Środa	Mateusza	8 **Rożdż. Pr.**
22 Czwartek	Maurycego	9 Joakima
23 Piątek	Tekli	10 Mynodory
24 Sobota	Gerarda	11 Teodory
25 **Niedziela**	**Władysława**	12 **Awtonoma**
26 Poniedz.	Cypriana	13 Kornyiła
27 Wtorek	Kosmy i Dam.	14 **Wozd. Cz. Kr.**
28 Środa	Wacława kr.	15 Nykity
29 Czwartek	Michała Arch.	16 Ewfymii
30 Piątek	Jana z Dukli	17 Sofii

NOTATKI:

PAŹDZIERNIK

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Sobota	Remigiusza	18 Ewmenyja
2 **Niedziela**	*NMP. Różańc.*	18 **Trofyma**
3 Poniedz.	Teresy z Lis.	20 Ewstachija
4 Wtorek	Franciszka Seraf.	21 Kondrata
5 Środa	Placyda	22 Foky
6 Czwartek	Brunona	23 Zacz. ś. Joana
7 Piątek	Justyny	24 Tekły
8 Sobota	Brygidy	25 Ewrozyny
9 **Niedziela**	**Dionizego**	26 **Joana Boh.**
10 Poniedz.	Franciszka Bor.	27 Kałystrata
11 Wtorek	Wincentego	28 Charytona
12 Środa	Maksymiliana	29 Kyriaka
13 Czwartek	Edwarda kr.	30 Hryhoria
14 Piątek	Kaliksta p.	1 Żowt. Pokr.
15 Sobota	Teresy, Jadwigi	2 Kypriana
16 **Niedziela**	**Jadwigi ks. śl.**	3 **Dionizyja**
17 Poniedz.	Małgorzaty	4 Jeroteja
18 Wtorek	Łukasza ewang.	5 Charatyny
19 Środa	Piotra z Alkant.	6 Tomy
20 Czwartek	Jana Kantego	7 Serhija
21 Piątek	Urszuli, Cel.	8 Pełahji
22 Sobota	Korduli	9 Jakowa
23 **Niedziela**	**Jana Kapistrana**	10 **Ewłampyja**
24 Poniedz.	Rafała Arch.	11 Fyłypa
25 Wtorek	Kryspina	12 Prowa
26 Środa	Ewarysta	13 Karpa
27 Czwartek	Sabiny	14 Paraskewii
28 Piątek	Tadeusza	15 Ewtymyja
29 Sobota	Narcyza	16 Lonhyna
30 **Niedziela**	*Chrystusa Kr.*	17 **Osyji p.**
31 Poniedz.	Wolfganga	18 Łuky a.

Ogrzewaj gazem!

NOTATKI:

LISTOPAD

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Wtorek**	**Wszystkich Św.**	19 Joiła pr.
2 Środa	*Dzień Zaduszny*	20 Artemija
3 Czwartek	Huberta, Syl.	21 Iłarjona
4 Piątek	Karola	22 Awerkyja
5 Sobota	Elżbiety	23 Jakowa
6 **Niedziela**	**Leonarda**	24 **Arefty**
7 Poniedz.	Herkulana	25 Markiana
8 Wtorek	Sewera, Bogd.	26 **Demetryja**
9 Środa	Teodora	27 Nestora
10 Czwartek	Andrzeja	28 Parazk.
11 **Piątek**	**Św. Niepodl.**	29 Anastazji
12 Sobota	Marcina pap.	30 Zynowija
13 **Niedziela**	**Stanisława Kostki**	31 **Stachija**
14 Poniedz.	Józefata	1 Łystop. Kos.
15 Wtorek	Leopolda	2 Akyndyna
16 Środa	Edmunda	3 Akepsyma
17 Czwartek	Salomei	4 Joannyka
18 Piątek	Ottona	5 Hałaktjona
19 Sobota	Elżbiety wd.	6 Pawła
20 **Niedziela**	**Feliksa**	7 **Jerona**
21 Poniedz.	*Ofiar. NMP.*	8 **S. ś. Mach.**
22 Wtorek	Cecylii	9 Onysyfora
23 Środa	Klemensa	10 Erasta
24 Czwartek	Emilii	11 Myny
25 Piątek	Katarzyny	12 Josafata
26 Sobota	Konrada	13 Joana Złot.
27 **Niedziela**	**Waleriana**	14 **Fyłypa**
28 Poniedz.	Zdzisława	15 Hurija
29 Wtorek	Saturnina	16 Mateja
30 Środa	Andrzeja ap.	17 Hrehoryja

NOTATKI:

GRUDZIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Czwartek	Eligiusza b.	18 Platona
2 Piątek	Bibianny, Anr.	19 Awdyja
3 Sobota	Franciszka Ks.	20 Hryhor. i Pr.
4 **Niedziela**	**Barbary**	21 **Wowed. Boh.**
5 Poniedz.	Saby. Krysp.	22 Fyłymona
6 Wtorek	Mikołaja b.	23 Amfiłocha
7 Środa	Ambrożego	24 Kateryny
8 **Czwartek**	**Niepok. P. NMP.**	25 Kłymentja
9 Piątek	Leokadii	26 Ałypa
10 Sobota	*NMP. Loret.*	27 Jakowa
11 **Niedziela**	**Damazego**	28 **Stefana**
12 Poniedz.	Aleksandra	29 Paramona
13 Wtorek	Łucji i Otylii	30 Andreja
14 Środa	Nikazego *† S. d.*	1 Hrud. Nauma
15 Czwartek	Fortunata	2 Awakuma
16 Piątek	Adelajdy *† S. d.*	3 Sofonija
17 Sobota	Łazarza *† S. d.*	4 Warwary
18 **Niedziela**	**Gracjana**	5 **Sawy**
19 Poniedz.	Nemezjusza	6 **Nykołaja**
20 Wtorek	Teofila	7 Amwrozyja
21 Środa	Tomasza ap.	8 Patapia
22 Czwartek	Zenona	9 **Zaczat. Boh.**
23 Piątek	Wiktorii	10 Myny
24 Sobota	Adama i Ewy *W.*	11 Danyły
25 **Niedziela**	**Boże Narodzenie**	12 **Spirydiona**
26 **Poniedz.**	**Szczepana m.**	13 Oresta
27 Wtorek	Jana ewang.	14 Fyłymona
28 Środa	Młodzianków m.	15 Ełewteria
29 Czwartek	Tomasza b.	16 Ahheja
30 Piątek	Dawida, Eug.	17 Danyła
31 Sobota	Sylwestra	18 Sewastiana

NOTATKI:

Kalendarz żydowski

Święta.

15 Nisan	1. dzień Paschy		16/IV.
16 „	2. „	„	17/IV.
21 „	7. „	„	22/IV.
22 „	8. „	„	23/IV.
6 Siwan	1. Zielon. Świąt		5/VI.
7 „	2. „	„	6/VI.
1 Tiszri	1. dzień Now. Rok		26/IX.
2 Tiszri	2. dzień Now. Rok.		27/IX.
10 „	święto Pojednania		5/X.
15 „	1. dz. św. Szałasów		10/X.
16 „	2. „ „	„	11/X.
22 „	Koniec św. Szałas.		17/X.
23 „	Radość z prawa		18/X.

Początek miesięcy

1 Tiszri 26 września
1 Cheszwan 26 października
1 Kislew 24 listopada
1 Tebet 23 grudnia
1 Szebat 3 stycznia
1 Adar 2 lutego
1 Weadar 4 marca
1 Nisan 2 kwietnia
1 Ijar 2 maja
1 Siwan 31 maja
1 Tamuz 30 czerwca
1 Ab 29 lipca
1 Elul 28 sierpnia

KALENDARZ MYŚLIWSKI

Czasy ochrony zwierzyny dla Małopolski.

(Ciemne pola oznaczają czas ochrony).

Rodzaj zwierzyny	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Paździer.	Listopad	Grudzień
Jelenie-byki, daniele-rogacze . .	■	■	■	■	■	■	■	■	|15		■	■
Sarny-kozły	■	■	■	■	|15						■	■
Zające-szaraki	|15	■	■	■	■	■	■	■	■	|15		
Borsuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Wiewiórki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Głuszce-koguty	■	■	15|		15|	■	■	■	■	■	■	■
Cietrzewie-koguty						■	■	|15				
Jarząbki		■	■	■	■	■	■	|15				
Bażanty-koguty		■	■	■	■	■	■	■	■	|15		
Kuropatwy	■	■	■	■	■	■	■	■				■
Przepiórki			■	■	■	■	■	■				
Słonki					15|	■	■	|15				
Bataliony						■	|10					
Dzikie kaczki (samice i młode) oraz inne ptactwo wodne i błotne . .			■	■	■	■	|15					
Dzikie łabędzie i dzikie gęsi . .					|15	■	■					
Dropie, dropie kamionki (strepety), dzikie gołębie, drozdy, kwiczoły, paszkoty		■	■	■	■	■	■	|15				
Ptaki krukowate i drapieżne z wyjątkiem jastrzębi gołębiarzy, krogulców, wron i srok		■	■	■	■	■	■	|15				
Żubry, bobry, kozice, świstaki, samice i cielęta: łosia, jelenia, daniela, sarny-kozy i koźlęta, niedźwiedzice od niedźwiątek, głuszce-kury, bażanty-kury, czarne bociany oraz w województwach: pomorskim, poznańskim, warszawskim, łódzkim, kieleckim, lubelskim, krakowskim, lwowskim, tarnopolskim i stanisławowskim cietrzewie i kury.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Kalendarzyk rybacki.

Czas ochrony.

1) Dla łososiów od 16 września do 15 marca;
2) dla troci od 17 września do 15 marca;
3) dla pstrągów od 16 września do 15 marca;
4) dla jaziów od 1 kwietnia do 31 maja;
5) dla lipieni od 1 marca do 31 maja;
6) dla głowacic od 16 marca do 15 maja;
7) dla świnek od 1 kwietnia do 15 maja;
8) dla wyrozubów od 1 kwietnia do 31 maja;
9) dla czopów od 1 kwietnia do 31 maja;
10) dla sandaczów od 16 kwietnia do 15 czerwca;
11) dla cyrt od 16 maja do 30 czerwca;
12) dla brzan i brzanek od 16 maja do 30 czerwca;
13) dla leszczów od 1 maja do 15 czerwca;
14) dla jesiotrów od 1 marca do 31 grudnia;
15) dla szczupaków od 1 marca do 15 kwietnia;
16) dla raków: a) dla samca od 1 października do 15 maja; b) dla samicy od 1 października do 31 lipca.

Nie mogą być sprzedawane, ani podawane w jadłodajniach: gatunki ryb i raki, wyszczególnione pod pozycjami 1—16, podczas oznaczonych czasów ochrony, z wyjątkiem pierwszych trzech dni tychże.

Nadto nie mogą być sprzedawane ani podawane:

jesiotry	niżej	100	ctm.
łososie	„	50	„
trocie	„	50	„
sandacze	„	40	„
głowacice	„	40	„
wyrozuby	„	40	„
węgorze	„	40	„
czeczugi	„	30	„
brzany	„	30	„
leszcze	„	30	„
jazie	„	25	„
lipienie	„	25	„
świnki	„	25	„
klonki	„	20	„
pstrągi	„	20	„
cyrty	„	20	„
brzanki	„	16	„
czopy	„	16	„
raki	„	7	„

Miara od początku głowy do końca płetwy ogonowej.

Czas ochronny nie jest jeszcze ustalony dla wszystkich ziem Rzpltej. Powyższy kalendarzyk obowiązuje dla Małopolski, dla ziem b. zaboru pruskiego są normy według dawnego ustawodawstwa niemieckiego, dla obszarów b. zaboru rosyjskiego nie ma jeszcze przepisów.

TARYFA POCZTOWA I TELEGRAFICZNA.

Obrót miejscowy: Zł. gr.

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. —.15
ponad 20— 250 gramów . . —.30
ponad 250— 500 gramów . . —.40
ponad 500—1000 gramów . . —.60
Kartki pocztowe . . . . —.10
Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami itp.
Telegramy od wyrazu . . . . . —.05
nadto zasadnicza opłata . . . —.25

Obrót w kraju i do Gdańska Nr 1:

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. —.25
ponad 20—250 gramów . . — 50
ponad 250—500 gramów . , —.80
Kartki pocztowe . . . . —.15
Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami itp. —.05
Druki a) zwykłe pojedyncze do wagi 20 gramów . . . . . . —.05
ponad 20— 50 gramów . . . —.10
ponad 50—100 gramów . . . —.15
ponad 100—250 gramów . . . —.25
ponad 250—500 gramów . . . —.50
ponad 500—1 kg. . . . . . . —.60
ponad 1—2 kg. pojedyncze tomy —.70
Druki b) nadane jednorazowo w ilości:
ponad 500— 1000 sztuk – 70%
ponad 1000— 5000 sztuk – 65%
ponad 5000 –10000 sztuk – 60%
ponad 10.000 sztuk — 50%
od odpowiedniej wagi jak pod a) podane.
Papiery handlowe i przesyłki mieszane
do 100 gramów . . . . —.15
do 250 gramów . . . . —.25
do 500 gramów . . . . —.50
do 1 kg. . . . . — 60
Próbki towarowe do wagi 100 gram. —.15
do wagi 250 gram. —.25
do wagi 500 gram. —.50
Przesyłki mieszane tylko z zawartością druków i próbek towarowych wysyłane jednocześnie w ilości:
ponad 100— 500 sztuk – 70%
ponad 500—1000 sztuk – 65%
ponad 1000 sztuk — 60 %
opłaty jak za przesyłki mieszane odpowiedniej wagi
Opłaty dodatkowe:
do przesyłek Poste-restante . . —.10
za doręczenie ekspres . . . . —.50
za polecenie (recepis) . . . . —.30
od przesyłek za pobraniem . . —.50
Za reklamacje przesyłki pocztowej. — 50
Przekazy pocztowe do 20 Zł. opłata —.20
ponad 20— 50 Zł. . . . —.40
ponad 50— 100 Zł. . . . —.60
ponad 100— 500 Zł. . . . 1.—
ponad 500—1000 Zł. . . . 1.50
ponad 1000—2000 Zł. . . . 2.—
ponad 2000—5000 Zł. . . . 3.—

Wpłaty P. K. O.
blankietami nadawczymi:

do 50 zł. opłata . . . . . . —.10
powyżej 50— 100 zł. opłata . —.20
powyżej 100— 250 zł. opłata . —.30
powyżej 250— 500 zł. opłata . —.40
powyżej 500— 750 zł. opłata . —.60
powyżej 750—1000 zł. opłata . —.80
powyżej 1000—5000 zł. opłata . 1,50
powyżej 5000 opłata 2,50
Telegramy zwykłe od wyrazu . , —.15
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy pilne (D) od wyrazu . —.30
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy listowe (L.T.) od wyrazu —.05
najmniej 25 wyraz opłata wynosi 1.25
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy z życzeniami (XLT.) najmniej 15 wyrazów – od wyrazu —.05
nadto opłata zasadnicza . . . —.25

TARYFA PACZEK POCZTOWYCH.

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300km.	ponad 300 do 600km.	ponad 600km
do 1 kg	—50	—50	—50	—60
ponad 1— 3 „	—70	—80	1 20	1·40
3— 5 „	—90	1 30	1·80	2·30
5—10 „	1.30	2·30	3·—	3·50
10—15 „	1.70	3·—	4 50	5·—
15—20 „	2.—	3 80	4·80	7·—

Dopłaty: za pobranie — 50 gr.
za Poste-restante — 50 gr.

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE W KRAJU

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300 km.	ponad 300 do 600 km.	ponad 600 km.
do 5 kg	—50	—50	1·—	1·20
ponad 5— 6 „	—50	—50	1·20	1·50
6— 7 „	—40	—70	1·30	1·70
7— 8 „	—50	—80	1·50	2·—
8— 9 „	—60	—90	1·60	2·30
9 10 „	—60	1·20	2·—	2.90
10—15 „	—80	1·60	3·—	4·50
15 –20 „	1·—	2·20	4·—	5.50

przy paczkach żywnościowych nie opłaca się za Poste-restante.

Poczta lotnicza w kraju:

Kartki pocztowe . . . . . . —.20
Listy do 20 gramów . . . . . —.35

Obrót zagraniczny:

Do Austrii, Czech, Rumunii i Węgier:

Listy zwykłe do wagi 20 gramów —.45
za każde dalsze 20 gramów . —.25
Kartki pocztowe . . . . —.25

Do wszystkich innych państw:

Listy zwykłe do wagi 20 gramów — 55
za każde 20 gramów . . . . —.30
Kartki pocztowe . . . . —.30
Druki za każde 50 gramów . . . —.10
dopuszczalne do 2 kg.

Papiery handlowe i próbki towarowe
za każde 50 gram. - 10 gr. najmniej —.60
Polecenie przesyłek listowych . . —.45
Za doręczenie Ekspres . . . . 1.—
Za reklamacje . . . . 1.—

Przekazy pocztowe:

a) do Kanady, Stanów Zjednoczonych Ameryki i Wielkiej Brytanii za każde Zł. 100 – opłata . . 1.—
b) do innych krajów do Zł. 100.— opłata . . . . —.80
za każde dalsze Zł. 100.— opłata —.50

Poczta lotnicza:

Do Austrii, Czechosłowacji, Rumunii i Węgier:

Kartki pocztowe . . . . . . —.45
Listy do 20 gramów . . . . . —.70

Do innych krajów europejskich:

Kartki pocztowe . . . . . . —.30
Listy do 20 gramów . . . . . —.55

OPŁATY STEMPLOWE.

Rachunki (lub odpisy tychże) od każdych 50 zł. . . . . . . —.10
nie przewyższające zł. 20.— wolne od opłaty stemplowej.

Pokwitowania odbioru pieniędzy, papierów wartościow. i innych przedmiotów . . . . —.25
nie przewyższające zł. 50.— wolne od opłaty stemplowej.

Weksle przy sumie weksl. do 50 zł. —.20
przy sumie weksl do 100 zł. —.30
od każdych dalszych 100 zł. opł. —.30
przy sumie wekslowej do 1000 zł. 3.—
przy sumie wekslowej przewyższającej 1000 zł. od każdego pełnego lub zaczętego tysiąca sumy wekslowej po . . . . 3.—

Weksle in blanco (bez wymien. sumy) 30.—

Podania do państwowych władz i urzędów . . . . 5.—

Pełnomocnictwa, jeżeli upoważnia do odbioru kwoty 100 zł. wolne od opłaty stemplowej.
do odbioru ponad 100—1000 zł. 1.—
do odbioru ponad 1000 zł. opłata 3.—

MIARY.

MIARY DŁUGOŚCI.

a) metryczne:
Metr (*m*) = 10 dm = 100 cm = 1000 mm
Kilometr (*km*) = 1000 m
Decymetr (*dm*) = 0.1 m
Centymetr (*cm*) 0.01 m
Milimetr (*mm*) = 0.001 m

b) niemetryczne:
Mila geograficzna = 7420.4 m
Mila morska = 1852 m
Yard = 3 stopy ang. = 36 cali = 91·43992 cm
Mila angielska = 1609 m
Sążeń austriacki = 6 stóp austr. = 72 cali = 1·8965 m
Toise = 6 stóp franc. = 72 cali = 72·12 linii = 1·94909 m
Sążeń polski = 3 łokcie — 6 stóp = 1·728 m
Mila polska = 8534 m
Sążeń rosyjski = 3 arszyny = 2·1336 metrów.
Wiorsta = 500 sążni = 1066·8 m

MIARY POWIERZCHNI.

a) metryczne:
Metr kwadratowy (m^2) = 100 dm^2 = 10.000 cm^2 = 1,000.000,000 mm^2
Ar (*a*) = 100 m^2
Hektar (*ha*) = 100 a = 10.000 m^2
Kilometr kw. (km^2) = 1.000.000 m^2

b) niemetryczne:
Morg austriacki = 57·546 a
Morg pruski = 25·532 a
Akr angielski = 40·56? a
Morg polski = 55 987 a
Dziesięcina = 109·25 a
Włóka = 30 mórg = 16 ha = 79·61

MIARY OBJĘTOŚCI.

a) metryczne:
Metr sześcienny (m^3) = 1000 dm^3 = 1,000.000 cm^3 = 1,000.000.000 mm^3

b) niemetryczne:
Litr (*l*) = 1.000027 dm^3
Hektolitr (*hl*) = 100 l
Gallon amerykański = 3·7854 l
Gallon angielski = 4·5435 l
Korzec = 32 garnców = 128 l
Garniec = 4 l
Beczka rosyjska = 40 wiader = 491·96 l

MIARY MASY.

a) metryczne:
Kilogram (*kg*) = 100 dkg = 1000 gr.
Tonna (*t*) = 1000 kg
Cetnar metryczny (*q*) = 100 kg
Dekagram (*dkg*) = 0·01 kg
Gram (*g*) = 0·001 kg
Decygram (*dg*) = 0.1 g
Centygram (*cg*) = 0·01 g
Miligram (*mg*) = 0·001 g

b) niemetryczne:
Funt angielski = 16 uncyj = 7000 gramów = 453·5926 g
Funt austriacki = 560·01 g
Funt polski = 32 łutów — 405·5 g
Funt pruski — 467·711 g
Funt rosyjski = $^1/_{40}$ puda = 409·511 gramów.
Karat holenderski = 0·2051 g

SPIS APTEK

w Krakowie i Podgórzu.

1) Apteki w Krakowie dzielą się na 6 grup (cyfry rzymskie), w Podgórzu na 4 grupy (cyfry arabskie).

a) w Krakowie:

I.

APTEKA POD BIAŁYM ORŁEM
Rynek A-B 45.
APTEKA — ul. Łobzowska 6.
APTEKA POD ŚWIĘTĄ KINGĄ
ul. Grzegórzecka 9.
APTEKA POD ZŁOTYM LWEM
ul. Długa 4.
APTEKA POD MURZYNEM
ul. Krakowska 19.

II.

APTEKA POD SŁOŃCEM
Rynek A-B 43.
APTEKA POD ESKULAPEM
ul. św. Gertrudy 1.
APTEKA POD MATKĄ BOSKĄ
ul. Krowoderska 74.
APTEKA W DĘBNIKACH
ul. Konopnickiej 1.
APTEKA POD ZŁOTYM ORŁEM
ul. Krakowska 9.
APTEKA — ul. Mogilska 16.

III.

APTEKA POD ZŁOTYM TYGRYSEM
ul. Szczepańska 1.
APTEKA POD ANIOŁEM STRÓŻEM
ul. Kościuszki 4.
APTEKA POD TEMIDĄ
ul. Długa 66.
APTEKA POD BARANKIEM
ul. Mikołajska 4.
APTEKA NIEBIESKA
ul. Starowiślna 77.

IV.

APTEKA POD ZŁOTĄ GŁOWĄ
Rynek 13.
APTEKA POD TRZEMA KORONAMI
ul. Retoryka 1.
APTEKA CZTERNASTA
ul. Lubicz 7.
APTEKA — ul. Stradomska 6.
APTEKA IM. KRÓLOWEJ JADWIGI
ul. Karmelicka 9.
APTEKA MARIAŃSKA
ul. Kazimierza Wielk. 78.

V.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 22.
APTEKA POD GWIAZDĄ
ul. Floriańska 15.
APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Karmelicka 23.
APTEKA WARSZAWSKA
Aleja Królewska 5.
APTEKA POD ANIOŁEM
ul. Dietla 76.
APTEKA IM. ŚW. TERESY
Senatorska 5.

VI.

APTEKA POD ZŁOTYM SŁONIEM
ul. Grodzka 22.
APTEKA POD JAGIEŁŁĄ
Plac Matejki 3.
APTEKA NOWOWIEJSKA
ul. Wybickiego 1.
APTEKA POD TRZEMA GWIAZDAMI
ul. Rakowicka 12.
APTEKA STERNBACHA
ul. Dietla 36.
APTEKA MGR. JANA HENOCHA
Zwierzyniecka 7.

W niedzielę łączą się grupy; I z IV, II z V, III z VI.

b) w Podgórzu pełnią apteki dyżury w nocy na zmianę co 4-tą noc, w niedz. pełnią 4 apteki w 3 turnusach na zmianę co 3-cią niedzielę (apteka 2 i 4 równocz.).

1.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 9.

2.

APTEKA POD ORŁEM
Plac Zgody 20.

3.

APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Brodzińskiego 1.

4.

APTEKA POD HYGEĄ
ul. Kalwaryjska 27.

2) Dyżury nocne trwają od godz. 8 wieczór do godz. 8 rano; dzienne od g. rano do godz. 8 wieczór.

3) Apteki nie pełniące dyżurów, obowiązane są umieszczać w miejscu widocznym wywieszki podające do wiadomości publiczności te apteki, które w danej nocy lub w daną niedzielę mają dyżur nocny względnie dzienny. Wywieszki te muszą być punktualnie zmienione, t. j. o godz. 8 wieczór ewentualnie o godz. 8 rano dla uniknięcia błędnego informowania publiczności.

SPIS LEKARZY
W KRAKOWIE

Spis lekarzy

zamieszkałych w Krakowie i uprawnionych do wykonywania praktyki lekarskiej.

Abend Józef, choroby wewnętrzne — Rynek Podgórski 11, telefon 126-37.
Abend Wiktor, choroby wewn. — Lwowska 19, telefon 160-99.
Ackerman Adam, ginekolog i akuszer, lekarz kolejowy, Garncarska 1, telefon 103-49.
Adamowicz Paweł Ant. Röntgenolog — Potockiego 5, telef. 167-42.
Adwentowicz Jan — Pędzichów 17.
Aleksandrowicz Julian, choroby wewnętrzne, Staromostowa 3, telefon 189-99.
Friedhofferowa-Altstädter Zofia, choroby kobiece i położ. — Krakowska 9, telefon 126-51.
Ameisen Aleksander, chor. płciowe i skórne — Karmelicka 16.
Ameisen Fryderyka, choroby skórne i kosmet. — Jana 3.
Armer Wilhelm, choroby wewnętrzne — Miodowa
Bach Juliusz Henryk, — Dietla 35, telefon 112-29.
Baczak Halina, bakteriologia — Sienkiewicza 3A.
Bannet Arnold, choroby oczu — Gertrudy 7, telefon 115-21.
Bannet Mieczysław, chor. wewn., nerwowe „ „ „ „
Baranowska Marta — Zacisze 16.
Baranowski Włodzimierz — Tatarska 11.
Bartel Alfred, lekarz wojskowy, nie praktykuje — Mikołajska 20.
Bartoszyński Władysław mjr. — Warszawska 16 Szefostwo Sanit. O. K.
Batko Józef — Siemiradzkiego 5
Bauminger-Strauchenowa Ida, chor. wewn. i dziecięce — Dietlowska 60, telefon 117-17.
Bauminger Jakub Heriel — Dietla 60.
Beil Alfons Stefan ppor. lek. — Wrocławska 16.
Bez Hirsch — Zyblikiewicza 20.
Belert Józef — I Osiedle Oficerskie 36.
Berger D., rentgenolog — św. Tomasza 29., tel. 157-88.
Berger-Bachowa — Bernardyńska 11.
Berhang zam. Haberowa Maryla, lek.-dentysta — Dunajewskiego 7, telefon 141-71.

Berezowski Tadeusz — choroby oczu — Aleja Słowackiego 6. telefon 112-25.
Berman Markus, chor. wewn. — Pawia 3.
Bernaciński Lucjan, choroby dzieci — Bonerowska 2.
Berwald Leopold, choroby wewnętrzne, kobiece — Aleja Słowackiego 41, telefon 134-31.
Białas Roman, chirurgia, lekarz K. O. T. R. — Strzelecka 15.
Bieberstein Aleksander, chor. wewn. — Warneńczyka 3, telefon 140-28.
Bieberstein Ludwik — Rejtana 10.
Bielas Aleksander — Krowoderska 47.
Bieniasz Jan, prakt. szpit. Ub. Sp. — Grzegórzecka 20.
Bieńkiewicz August, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, pl. Groble 8.
Biernacki Henryk, choroby wewnętrzne, lekarz Ubezp. Społ. — Basztowa 4, telefon 127-67.
Bilek Mieczysław, lekarz szp. św. Łazarza — Kopernika 17.
Bien Pindles — Jasna 3
Birkenfeld Józef, asystent Kliniki chirurgicznej — Librowszczyzna 7.
Birkenfeld Karol, choroby wewnętrzne i położnictwo — Lwowska 15, telefon 115-34.
Birnbaum Aurelia zam. Goldgartowa, choroby skórne, weneryczne i kosmetyka — Dietla 62, telefon 135-63.
Blanksteinówna Felicja, choroby dzieci — Limanowskiego 14, telefon 111-42.
Blassberg Maksymilian, choroby wewnętrzne — Pierackiego 9, telefon 104-57.
Blech Józef, stomatolog — Brodzińskiego 1.
Bleiweiss Józef, chor. wewn. — Karmelicka 11.
Błoński Walerian, choroby wewn. — Rajska 6.
Bluebaum Teofil, rentgenologia — Smoleńsk 25, telefon 148-89.
Bluebaum Wanda, bakteriologia, — Smoleńsk 25, telefon 148-89.
Bobak Antoni, choroby wewnętrzne, lekarz Policji Państw. — Karmelicka 45, telefon 128-75.
Bober Antoni, chor. wewn. — Długa 74.
Bobkowska-Czerwińska Helena, choroby wewnętrzne i kobiece — Grodzka 60, telefon 125-77.
Bobrowski Emil, nie praktykuje — Brodowicza 14, telefon 115-50.
Bochner Helena, — Al. Krasińskiego 5.
Boger Kazimierz, — Basztowa 23.
Böhmerwald Zofia, — Długa 41, telefon 181-81.
Bornstein Bernhard, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa L. 10, telefon 157-48.
Braciejowski Jakub, chor. wewnętrzne i dzieci — Lwowska 22.
Brand Henryk, okulista — Starowiślna 17. Ordynuje ul. Potockiego 8.
Braun Bronisław, b. asystent oddz. wewn. szpitala św. Łazarza — Bracka 10, telefon 166-66.
Breyer Stanisław, przyrodolecznictwo — Piłsudskiego 36.

Broniatowski Artur, chor. wewnętrzne — Felicjanek 27, telefon 138-88.
Brzezicki Eugeniusz Emilian, Doc., chor. nerwowe i umysłowe, lekarz Ubezp. Społeczn. — Biskupia 7.
Buczyńska zam. Ślączka, chor. kobiece i poł. — św. Jana 2.
Bujak Władysław, docent U. J., chor. dzieci — Długa 58, telefon 123-96.
Bujwid Odo, em. prof. U. J., bakteriolog, dyrektor zakładu szczepień ochronnych — Lubicz 34, telefon 103-01.
Bulaga Józef — Fałata 12.
Bulanda Bogusław, — Zamenhoffa 2, tel. 100-95.
Bułat Józef, choroby skórne i weneryczne, lekarz wojskowy — ul. Krzemionki 3.
Cetnarowicz Jan — Grzegórzecka 20.
Chełmicki Alfred pułk. szef sanit. O. K. V. — Pierackiego 25, telefon 138-75.
Chlipalski Mieczysław, choroby kobiece — Rynek Kleparski 14.
Chłopicki Władysław, asystent Kliniki neurologicznej U. J. — ul. Krupnicza 5, telefon 172-16.
Chowaniec Wanda, choroby wewnętrzne — Miejskie Zakłady sanitarne, ulica Prądnicka 80, telefon 110-75.
Chrzanowski Ignacy — ul. Karmelicka 35, telefon 122-44 — okulistyka.
Chudoba Antoni, lek. szkolny — Grzegórzecka 20.
Chudyk Julian, roentgenologia — Wiślna 9, telefon 117-26.
Ciechanowski Stanisław, anatomia patologiczna, prof. U. J. — Szopena 11, telefon 131-05.
Ciećkiewicz Marian, chor. wew. i kobiece — Olszyny 9, telefon 119-72.
Cikowski Stanisław, b. asystent Kliniki ginekologiczno-położniczej, św. Jana 18, telefon 176-50.
Cisek Adam — B. Zaleskiego 36. tel. 128-80.
Ciosińska Irena — Kopernika 17.
Cwojdzińska Izabela — Lubicz 42.
Czadowski Edmund, Stomatolog — Piłsudskiego 11, telef. 118-44.
Czapnicki Henryk, choroby wewnętrzne — Floriańska 8, telefon 147-02.
Czaplińska Janina, Wyspiańskiego 5.
Czarnek Zbigniew — Kazimierza Wielkiego 82.
Czyżewski Władysław, Sobieskiego 16.
Cyrkowicz Janina, lekarz-dentysta — Garbarska 16.
Dąbrowicki Emil — Moniuszki 24.
Dallet Zofia, choroby dzieci — J. Sarego 4, telefon 105-20.
Dąbrowski Ludwik, choroby wewnętrzne — Krowoderska 53.
Desser Abraham, choroby wewnętrzne, — Dietla 44, tel. 159-51.
Drach Teodor — Madalińskiego 9, telefon 104-45.
Distler Adolf — ul. Jana 3, tel. 129-82, choroby skórne.
Dobrowolski Witold, chor. wewnętrzne — Prądnik, ul. Dobrego Pasterza 39 telefon 109-07.
Dominik Kazimierz, lekarz-dentysta — Zyblikiewicza 5.
Dompler Eryk, internista — św. Sebastiana 12, tel. 140-73.

Dornfeld Henryk — Grodzka 50.
Döening Tadeusz — Ariańska 9, telefon 107-61.
Drobner-Jurowiczowa Czesława Karolina, stomatolog — św. Tomasza 24.
Drohocka Jadwiga — Dunajewskiego 3.
Drochocki Zenon, neurolog — Dunajewskiego 3, telefon 183-80.
Drozdowski Jerzy, kierownik Pogotowia Ratunkowego, asystent Kliniki stomatolog — Lubicz 9, telefon 146-67.
Druker Nesen, lekarz-dentysta — św. Jana 2, tel. 176-46.
Dunaj Zygmunt, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Żuławskiego 8 B., telefon 155-06.
Dym Osias, choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 18, telef. 105-58.
Dziuba Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Piłsudskiego 9.
Ebersohn Kalman — św. Agnieszki 9.
Eder Jonasz — Pl. Szczepański 5.
Eisenberg Samuel — Wielopole 13.
Eibenschütz Stanisław, choroby wewnętrzne — Potockiego 12, telefon 119-01.
Eichenholz Izydor, neurologia — Stradom 27, telefon 163-41.
Eilbaum Mina — Sławkowska 23.
Eisele Henryk, bakteriologia — Kremerowska 10.
Eisenberg Filip, bakteriologia, dyr. Państw. zakł. higieny, lekarz Ubez. Społ., ul. Dunajewskiego 6, telefon 140-56.
Engel Adolf, choroby wewnętrzne — Dietla 66, telefon 165-98.
Engelstein Izydor, choroby skórne i weneryczne — Sebastiana 16, ordynuje Rynek Gł. 44.
Englowa Maria — Dietla 66, telefon 165-98.
Engländer Bernard, choroby kobiece — Dietla 97, telef. 104-71.
Epstein Maurycy, chirurgia i ortopedia — Basztowa 15, tel. 123-64.
Ettinger Oskar — Grzegórzecka 9.
Fakler Szyja — ul. Grodzka 2, ordynuje Poselska 16.
Feldmaus Benedykt, chor. wewnętrzne — ul. Jasna 5, tel. 165-77.
Feliks Józef, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 21, telefon 107-03.
Fenczyn Jan Konstanty, choroby wewnętrzne — Jabłonowskich 9.
Ferber Herzhaftowa Anna, chor. skórne — Floriańska 47.
Ferber Edmund — Sobieskiego 16.
Ferens Tadeusz, asystent Kliniki ginek. położ. U. J. — Czysta 3.
Filipczak Borys — Potockiego 1.
Fisch Helena, choroby kobiece — Sławkowska 9.
Fischel Tobiasz, choroby wewnętrzne — Krakowska 31, telefon 172-46.
Fischhab Izydor, choroby wewnętrzne — Sebastiana 33.
Fischer Jan, chor. wewn., — Michałowskiego 1, tel. 174-99.
Fiut Julian, stomatolog — ord. Rynek Gł. 22, telef. 127-92.
Förster Aleksander, choroby dzieci, — św. Marka 18, telefon 114-25.
Förster Władysława, choroby kobiece — św. Marka 18, tel. 114-25.
Fränkel-Silberbergowa Berta, choroby skórne i weneryczne — Starowiślna 49, telefon 117-90.
Friedenfeld Lesor — Lwowska 18.
Friedeker Salomon, stomatolog — Al. Słowackiego 54.

Friedman Kalman, choroby wewnętrzne — Paulińska 16.
Friedmann Henryk, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 3, telefon 117-79.
Friedman Zofia — Śląska 20, tel. 151-08.
Friedner Fryderyk — Lelewela 12, choroby wewnętrzne.
Frischer Józef, chirurgia — Zwierzyniecka 15, telefon 157-06.
Fuchs Helena Ryfka, zamężna Katzowa, choroby dzieci — Parkowa 1 b.
Galler Abraham — Pawia 3.
Garczyński Zenon — Staszyca 11.
Gasiński Józef, asyst. Kliniki chirurg. II — Strzelecka 15, telefon 184-98.
Gądzikiewicz Witold, higiena, prof. Uniw. Jagiell. — Lubicz 42, telefon 103-02.
Gąsiorowska Maria Albina — Szlak 32.
Gąsiorowski Stanisław Karol, lekarz fabryki tytoniu — Szlak 42.
Gauza Jan, lekarz-dentysta — Wrocławska 3.
Gedl Edgard Zbigniew, chirurgia — Biskupia 5, lek. P. K. P.
Geller Jakub, Krakowska 21, telefon 116-76.
Genyk Bereżowski — Krowoderska 6.
Gerhard Andrzej, chirurg. — Kasprowicza 12.
Gergowich Marian — Zyblikiewicza 5.
Gergowich Wanda — Zyblikiewicza 5.
Gettlich Adam, choroby dzieci — Sereno-Fenna 14, telef. 183-89.
Gężba Roman — Al. Słowackiego 66, telef. 147-25, choroby wewn. i kobiece.
Gieszczykiewicz Marian, bakteriologia, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Mickiewicza 13, telefon 146-45.
Giza Tadeusz, choroby dzieci — Strzelecka 2.
Glazer Henryk, choroby wewnętrzne — Długa 31.
Glasner Ignacy, choroby dzieci — Potockiego 5, telef. 119-04.
Glassner Roman, choroby wewnętrzne — Rynek Klep. 4, tel. 114-62.
Glatzel Jan, chirurgia, prof. Uniw. Jagiell. — św. Tomasza 22. telefon 144-94.
Gliński Marian — Filarecka 2 a.
Glińska Wanda — Filarecka 2.
Glück Juda Leib, chor. wewnętrzne, — Wita Stwosza 27.
Głębocka Maria, położnictwo i choroby kobiece — Floriańska 53.
Godlewski Emil, biologia, embriologia, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Krasińskiego 19, telefon 132-34.
Godlewski Marian, choroby wewnętrzne — Basztowa 1, tel. 124-88.
Godlewski Wacław, choroby dzieci, lekarz miejski, ul. Ariańska 1, telefon 170-79.
Godłowska Zofia — Zyblikiewicza 8.
Godłowski Włodzimierz, neurolog. — Zyblikiewicza 8, tel. 168-22, docent.
Godłowski Zbigniew, chor. wewnętrzne, asyst. szpit. św. Łazarza, lek. K. O. T. R. — Rynek Kleparski 5 I. p., telef. 182-22.
Goldberger Henryk, chor. kobiece — Wielopole 30.
Goldberger Leon, choroby kobiece, położnictwo — Rynek Podgórski 12, telefon 133-14.

Goldblatt Regina, zam. Fenigerowa, choroby kobiece i położnictwo — Starowiślna 22.
Goldgart Leon, choroby wewnętrzne — Dietla 62, telefon 103-91.
Goldmann Amalia, choroby wewnętrzne — Wielopole 11, telefon 176-95.
Goldschmied Aleksander — Żuławskiego 3, tel. 152-63.
Goldschmied Joel — Józefińska 30, telefon 164-30.
Goldstein Dawid, choroby skórne i płciowe — Mikołajska 9, telefon 147-75.
Goldstein Salomon, choroby wewnętrzne — Grodzka 71, telefon 118-45.
Goliński Jan, lekarz miejski — Grabowskiego 4.
Golonka Jerzy, skórne i wener. — Kujawska 20.
Gołąb Jan Kazimierz, prym. szpit. św. Ludwika, choroby dzieci — Zyblikiewicza 5, telefon 110-34.
Gorczewska zam. Stypa Róża — Dietla 86.
Gottlieb Aleksander — Sarego 10.
Gottlieb Dawid, choroby wewnętrzne — Dietla 68, telefon 128-52.
Gottlieb Gabriel, roentgenologia — Grodzka 39, telefon 137-81.
Gottlieb Henryka, położnictwo i choroby kobiece — Piłsudskiego 36, telefon 102-49.
Gottlieb Izydor, choroby kobiece i wewnętrzne — Długa 38, telefon 115-00.
Gólski Stanisław Michał, choroby wewnętrzne, st. lekarz miejski Basztowa 16, telefon 113-15.
Górski Franciszek, choroby kobiece — Sławkowska 25.
Grabczak Ludwik, lekarz miejski, stomatolog — Szpitalna 36, telefon 113-41.
Grabczyński Jan Stefan, chirurgia — Smoleńska 1.
Gradziński Adam, chor. nerwowe i umysł. — Starowiślna 20, telefon 139-75.
Grodzińska Michalina —
Gutman Karol — Grodzka 60.
Gross Ludwik — Pierackiego 9, telefon 136-10.
Grossbard Gustawa zamężna Joffe — Dąbrowskiego 3.
Grossbard zam. Lüwschützowa — Sarego 20.
Gruber Józef — Towarowa 8.
Grünbaum Feliks, chor. nosa, gardła, uszu i krtani — Starowiślna 62, telefon 160-98.
Grünberg Maria — Mikołajska 32.
Grünhut Bernard, choroby wewnętrzne — Grodzka 13, tel. 113-04.
Grünhut Józef, choroby kobiece — Jabłonowskich 3, tel 149-73.
Grzybowski Grzegorz, położnictwo, choroby kobiece — Długa 4, telefon 112-78.
Gutmanowa ze Spirów Gizela, choroby dzieci — Grodzka 60/II., telefon 126-98.
Gutwiński Stanisław Kazimierz, — Karmelicka 50, tel. 173-25.
Güntner Jerzy — Sławkowska 23.
Gürtler Wojciech, lekarz miejski — Szlak 16 b.
Haar Józef — Garncarska 9.
Hass Adolf, choroby wewnętrzne — J. Sarego 10, telefon 126-92.

Haas Wiktor — Łobzowska 2.
Haber Chaim — Zwierzyniecka 33, tel. 139-48.
Haber Marek — Pl. Dominikański 2, tel. 141-71.
Haber Maurycy, stomatolog — Grodzka 32.
Haber Zygfryd — św. Krzyża 7.
Haberfeld Erwin — Zyblikiewicza 20, telefon 170-72.
Habicht Kazimierz, choroby wewnętrzne — al. Słowackiego 14, telefon 131-95.
Hano Józef, farmakol. — św. Tomasza 26, docent.
Hackbeil Bronisław, choroby wewnętrzne i kobiece — Szopena 23.
Hanzel Jakub, ortopeda — Zyblikiewicza 9.
Halpern Rachela, — Powiśle 12.
Händler Szaja — Dąbrowskiego 4.
Hausmann Artur — Dwernickiego 4.
Hassmann Wiktor — Felicjanek 6.
Hechter Maria, chor. wewn. i dzieci — Smolki 18, telef. 188-36, w lecie Rabka „Oleńka" tel. 226.
Heilpern Leonard, choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 10, telefon 105-26.
Heller Tadeusz, choroby kobiece i położnictwo — Dietla 99, telefon 118-82.
Herschdörfer Ozjasz, choroby wewn. — Dietla 58, telefon 143-99.
Herzhaft Stanisław, ginekologia i położnictwo — Floriańska 47, telefon 169-69.
Herzog Jakub Oskar, choroby wewn. — J. Lea 4, tel. 118-02.
Heumann Zygmunt, choroby wewnętrzne — Al. Krasińskiego 12, telefon 132-98.
Hilfstein Chaim, choroby wewnętrzne — I. Sarego 24, telefon 113-73.
Hirsch Chana Estera — Dietla 59.
Hirsch Leon, chor. skórne, kosmetyka — Sienna 2.
Hirschhorn Helena — Dwernickiego 1.
Hirschtal Maria, choroby dzieci — Legionów 4.
Hochbaum Ignacy, lekarz Pogotowia Ratunkowego, choroby wewn. i analizy lekarskie — Wielopole 8, telefon 149-76.
Hochmann Stefania, choroby dzieci — Starowiślna 18, telefon 171-11 — Mahlerowa.
Hollendär Ernestyna choroby wewnętrzne — Karmelicka 48.
Hollānder Ewa, prakt. Szpitala św. Łazarza — Potockiego 9.
Holzer Mendel, Lwowska 22.
Hornicki Paweł — Mogilska 10.
Horodyński Józef, chor. nerw. i umysł. — Kopernika 48.
Horowitz-Wandsteinowa Lila, choroby skórne i płciowe i kosmetyka lekarska — Wielopole 10.
Horowitz Maksymilian — Jana 7, choroby wewn. i kobiece, telef. 167-63.
Hoyer Henryk, anatomia porównawcza, histologia, prow. U. J. — Wyspiańskiego 10.
Hoffówna Róża, choroby wewnętrzne, lekarz II kliniki chor. wewnętrznych U. J. — św. Sebastiana 29.

Huppert Wiktor — Podgórska 11.
Immerglück-Haberowa Dora, stomatolog — Grodzka 32.
Immerglück Paulina — Zyblikiewicza 5.
Immerglück Fryderyk, choroby wewnętrzne — Biskupia 14.
Imich Stanisław, roentgenologia — mieszka Kremerowska 12; ordynuje Batorego 5.
Iwanicki Kazimierz, lekarz wojskowy — Piłsudskiego 7.
Jabłoński Antoni, choroby wewnętrzne, naczelny lekarz kolejowy — Kremerowska 3, telefon 114-76.
Jakobsohn Leopold, choroby kobiece i położnictwo — Potockiego 12, telefon 130-82.
Jakóbiec Mieczysław — Bernardyńska 11.
Jakymowicz Julian — Aleja Słowackiego 54.
Janicki Stanisław — Urzędnicze 3a.
Janczewski Jan — Jabłonowskich 12.
Jankowski Stanisław, psychiatra, lekarz sądowy — Sznjskiego 11. telefon 112-55.
Jasińska Anna, pediatria — pl. Matejki 6, telefon 171-64.
Jasieński Jerzy, chirurg, prym. Szpit. Ubez. Sp. — pl. Matejki 6.
Jaśkiewicz Jan, lekarz dentysta, — Floriańska 19. 189-29.
Jaskólska Justyna, chor. dzieci — Mogilska 16, telef. 189-29.
Jaworski Władysław — Żółkiewskiego 11.
Joffowa Gustawa, choroby dzieci, bakteriologia — Józefitów 2. Tel. 175-11.
Józefczak Józef, chor. wewn. — Szlak 51.
Jurowiczowa Czesława, stomatolog — Zwierzyniecka 7.
Junger Jakub, choroby wewnętrzne — Krakowska 9.
Jurkowicz Izaak, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 9.
Kaczyński Henryk, asyst. zakł. med., sąd. U. J. — Topolowa 42. telefon 162-01.
Kaczyński Stanisław, bakteriolog — Karmelicka 29.
Kajzer Adolf, chor. skórne i płciowe — Karmelicka 11, telefon 109-29.
Kałymanowa Eugenia, — Wrocławska 7.
Kanarek Jerzy, b. asystent Kliniki chirurg. — Karmelicka 34.
Kania Feliks, lekarz pow. — Starostwo.
Kania Władysław, choroby wewnętrzne — Karmelicka 40.
Kania Henryk, chirurg asystent U. J. Strzelecka 18.
Karasiński Stanisław, choroby wewnętrzne — Radziwiłłowska 4, telefon 147-77. adiunkt U. J.
Karelus Kazimierz, choroby oczu, — Basztowa 1, telefon 127-44.
Kasprzyk Mieczysław — Grzegórzecka 46
Karolini Tadeusz — Strzelecka 19.
Katyńska Irena Henr., chor. skórne i wener. — Wielopole 26.
Katzowa Rena, lek. chor. dzieci — Parkowa 1, telef. 118-40.
Kaufer Efroim, prakt. Szpitala św. Łazarza — Śląska 5.
Katzner Józef, choroby wewnętrzne — ul. Krakowska 32, telefon 126-53.

Kaulbersz Jerzy, Prof. fizjologii Uniw. Jagiell. — Grzegórzecka 16.
Kehle Leon — Słoneczna 10, telefon 119-89.
Keller Tadeusz Doc. ginekologia i położnictwo — św. Tomasza 22, telefon 118-00,
Kelhofer Artur, chor. kobiece, położnictwo — Al. Krasińskiego 4, telefon 184-66.
Kepler Wiktor, choroby wewnętrzne — Kalwaryjska 3, telefon 120-31.
Kiełczewski Stanisław, chor. dzieci — Al. Krasińskiego 12.
Kirschner Józef, neurologia — Karmelicka 10, tel. 100-32.
Klassa-Brunicki Eugeniusz Karol, choroby gardła i nosa — Basztowa 9, telefon 139-50.
Kleczkowski Alfred — Mickiewicza 13.
Kluczyński Jerzy Marceli — Słowackiego 40.
Klimek Stanisława — Traugutta 13.
Kluger Władysław, choroby wewnętrzne — Sobieskiego 10, telefon 121-54.
Kłeczek Stanisław, chor. wewn. i kobiece — Litewska 6, tel. 178-14.
Kłosowski Stanisław, choroby wewnętrzne — Bracka 11.
Knorek Jan, chirurgia, urolog. — A Potockiego 3, tel. 133-20.
Koch-Kowalikowa Karolina, choroby oczu, asystent Kliniki Uniw. Jagiellońskiego.
Kocwa Juliusz, choroby wew., lekarz w Wojew. — Długa 32.
Kon Maksymilian, choroby wewnętrzne — Sienkiewicza 7, telefon 156-14.
Kon Hanna — Słoneczna 4.
Kolber Roman, choroby dzieci — Starowiślna 28, telefon 160-68.
Kołodyńska Zdzisława, choroby dzieci, — Krasińskiego 8.
Koniar Tadeusz, chor. skórne i weneryczne — Karmelicka 5.
Konstantynowicz Antoni — Senacka 11.
Konstantynowicz Erazm — Senacka 11.
Korabczyńska Bronisława, roentgenologia — Krupnicza 9.
Korngold-Rosenowa Regina, choroby wew., — Kochanowskiego 12.
Korolewicz Bolesław, choroby wewnętrzne — Biskupia 4, telefon 125-78.
Korolowa Stefania, chor. kobiece i położn. — Pl. WW. Świętych 11.
Korta Stanisław — Krupnicza 11 a.
Kościuszkowa Janina, choroby dzieci — Krowoderska 11, telefon 139-39.
Kosiński Mieczysław, chirurgia — ortopedia — mieszka: Litewska 4; ordynuje: św. Filipa 15, telefon 146-96.
Kost Jakób Izydor, choroby skórne, roentgenologia — Kapucyńska 3.
Kostanecki Kazimierz, Prof. U. J., anatomia opisowa — Sienkiewicza 20, telefon 102-14.
Kostecki Jan, choroby dzieci — Floriańska 15, telefon 128-00.
Kostrzewski Józef, Prof. U. J., prymariusz Szpitala św. Łazarza, choroby zakaźne — Zygmunta Augusta 3, telefon 164-25.
Kotlarczyk Kazimierz — Szlak 36.
Kotulski Ludwik, choroby wewnętrzne i kobiece — Tarłowska 5.

Kowalczyk Jan Ludwik, chirurgia — Grzegórzecka 16, tel. 101-66.
Kowalczyk Józef Ludwik, — Kopernika 40
Kowalczykowa Janina, doc. anat. patol. U. J. — Grzegórzecka 16.
Kowalski Marian Stanisław — św. Krzyża 7,
Kowalski Marian Józef — Pędzichów 13.
Kowalska Zofia — Łokietka 1.
Krämer Izaak — Wawrzyńca 8.
Kraft Kamil, choroby oczu, kierownik poradni dla uczniów szkół średnich — Bonerowska 5.
Kragen-Schuldenfreiowa Maria, chor. wewnętrzne — Stradom 25.
Kramarzyński Adam, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski Mikołajska 26, telefon 125-14.
Krauz Szymon, chirurg — Straszewskiego 6, telefon 189-25.
Krauze Maria z domu Kowalczyk, choroby wewnętrzne i kobiece — Karmelicka 29.
Krawczyk Eugeniusz, major-lekarz — Mogilska 26.
Kränzler Mina, choroby skórne i wener. — J. Sarego 28, telefon 166-49.
Kręcina Jan — Pl. Matejki 9.
Kraszewski Wacław, chirurgia, asystent oddz. chir. Szpit. św. Łazarza — Basztowa 3. III p.
Krill Alfred — Al. Słowackiego 14, telefon 161-90.
Krokiewicz Antoni, b. prymariusz Szpitala św. Łazarza, choroby wewnętrzne — Kapucyńska 5, telefon 104-54.
Kropaczek Franciszek Wilhelm, choroby wewnętrzne — Starowiślna 21.
Krudowski Stefan Marceli, lekarz wojskowy, ordynator oddziału umysłowo-nerw. Szpitala O. 5. — Długa 23, tel. 128-11.
Krzyżanowski Marian — Słowackiego 12.
Kubiczek Mieczysław, choroby wewnętrzne, asystent I klin. chor. wewn. — Łobzowska 4, telefon 139-11.
Kubijowicz Bohdan, lek. — Pasterska 27.
Kubisty Władysław Piotr — Strzelecka 9.
Kulig Zygmunt, chor. wewn. — Pl. Szczepański 2, tel. 161-88.
Kułakowski Wojciech — Bronowicka 33.
Kumor Henryk, asyst. Szpit. św. Łazarza — Batorego 22.
Kurtz Zygmunt, choroby wewn. i dzieci — Sandomierska 5. telefon 116-40.
Kusiak Marian, asyst. szpit. im. Gabr. Narutowicza, — Łobzowska 8.
Lach Stanisław — Wrocławska 4.
Lachs Jan, choroby kobiece — Karmelicka 46, telefon 102-35.
Lachs Romuald, urologia — Tomasza 30.
Landau Ada Róża, choroby gardła i uszu — Karmelicka 16, telefon 112-10.
Lanota-Michalikowa Ernestyna — Jabłonowskich 2.
Lichtig Anna, choroby dzieci — Smoleńska 30.
Landau Zygmunt — Gertrudy 2, telefon 112-83.
Landau Maurycy, chor. wewnętrzne — Wielopole 11, tel. 112-31.
Landau Rafał, choroby dzieci — Starowiślna 8, telefon 104-91.
Landau Felicja — Wybickiego 12, tel. 109-92.

Laufer Fryderyk, urolog. — Grzegórzecka 18, telefon 138-48.
Laszczka Czesław, asyst. Klin. chorób wewnętrznych U. J. — Pl. Groble 3.
Latała Jan, — Kopernika 22, ginekolog, telefon 176-17.
Lazer Debora, choroby wewnętrzne — Miodowa 22.
Lebioda Jerzy — Grzegórzecka 20.
Latkowski Józef, prof. Uniw. Jagiell., dyrektor Kliniki chorób wewnętrznych — Pańska 5, telefon 112-30.
Lauer Aleksander, choroby uszu, nosa, ust i gardła — Potockiego 13, telefon 110-94.
Lehrhaft Dawid, chor. wewn. i przemiana materii — Łobzowska 15, telefon 157-44.
Leiman Kazimierz, choroby skórne i weneryczne — Szopena 25.
Leinkram zam. Goldberger Maria, chor. wewnętrzne — Jagiellońska 11, telefon 151-46.
Leinkram Michał, choroby wewnętrzne — św. Sebastiana 22, telefon 106-36.
Leinkram Zygmunt, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 7, telefon 102-40.
Leschmann Zofia — Kazimierza W. 142.
Leser Mojżesz — Bonifraterska 3.
Leuchter Wolf Hirsch, choroby weneryczne i skórne — Straszewskiego 2, telefon 127-20.
Lewkowicz Ferdynand — ul. Sobieskiego 16 A, tel. 114-34.
Lewkowicz Ksawery, prof. Uniw. Jagiel., choroby dzieci, ord. od 4—5 popoł. — Krowoderska 19, telefon 105-21.
Lewandowski Artur, — Słoneczna 28.
Libman Edward, choroby wewnętrzne — Pierackiego 23. tel. 125-02.
Lichowski Tadeusz — Siemiradzkiego 1.
Liebeskind Józef, choroby kobiece — Starowiślna 6, tel. 104-03.
Liebeskind Zygmunt, choroby przem. mat. i serca — Starowiślna l. 6.
Lindenfeld Leopold, chirurg-urolog — Dunajewskiego 7, telefon 148-00.
Lisowska-Tesarzowa Walentyna, Teofila, stomatolog — Karmelicka 9.
Liwszyc Samson Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Sarego 20/I, telefon 127-76.
Liwszyc Salomea, chemia i bakteriologia — J. Sarego 20.
Löffelholz-Fleischmanowa Channa, stomatololg — Zamojskiego 26.
Löw Matylda, choroby wewnętrzne — Dietla 111.
Löwenhoffowa Stefania, choroby dzieci — Al. Słowackiego 66/I., telefon 155-55.
Löwenhoff Konstanty, bakteriologia — Aleja Słowackiego 66/I., telefon 155-55.
Lorenz Tadeusz — Radziwiłłowska 26.
Loewenberg Jakub, choroby wewnętrzne i kobiece — Zwierzyniecka 9/II.
Ludmirski Zygmunt, choroby wewnętrzne i dzieci, lekarz szkolny — Karmelicka 31.
Lust Izaak — Starowiślna 4, telefon 117-01.

Luster Leon, choroby skóry, kosmet. lekarska — Floriańska 37.
Lustig Julian, fizjoterapia — plac Szczepański 5, telefon 112-56.
Łabużek Kajetan — Szewska 4.
Łapiński Stanisław, choroby wewnętrzne, prymariusz Szpit. OO. Bonifratrów — Basztowa 9, telefon 138-53.
Łęczycki Aleksander, analizy — Dunajewskiego 6, telefon 116-22.
Machauf Edward, choroby gardła, krtani, nosa, uszu — Jagiellońska 9, telefon 118-22.
Maciąg Adam, choroby wewnętrzne, lekarz-pułkownik — Basztowa 1, telefon 112-45.
Macieszyna z Jeleńskich Sabina, choroby nerw. i umysł. — Plac Jabłonowskich 2.
Magiera Tadeusz, chirurg — Bandurskiego 32.
Mahler Mojżesz — Starowiślna 18, telefon 171-11.
Majewicz Edmund, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 24, telefon 111-88.
Majewski Kazimierz, prof. Uniw. Jagiell., choroby oczu — Dunajewskiego 6, telefon 113-19.
Malanek Edward, choroby wewnętrzne — Radziwiłłowska 35.
Malinowski Alojzy, choroby dzieci — Piłsudskiego 6.
Malinowski Marian, klin. ginekol. — Mogilska 16.
Malinowska-Morawska Alina — Prądnicka—boczna 6.
Malkiewicz Zdzisław, choroby dzieci — św. Anny 8, tel. 116-18.
Małkiewicz Edward, choroby wener. i płciowe — Al. Słowackiego 54.
Mamczyn Włodzimierz — Zamenhoffa 11.
Maniewski Jerzy, prakt. Szpitala św. Łazarza — Jabłonowskich 6.
Mańkowska Maria — Jabłonowskich 3, telefon 124-30.
Marcinkowski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Piłsudskiego 6, telefon 118-21.
Marcyaniak Franciszek, choroby skórne i weneryczne — A. Potockiego 2.
Maschler Henryk — Starowiślna 6.
Margulies Wolf, choroby wewnętrzne — Karmelicka 46, telefon 123-36.
Markowa Ada Rutkowska, chor. kobiece i położnictwo, Dyr. Państwowej Szkoły Położnych — Długa 6, telefon 111-61.
Maschler Henryk, choroby oczu — Radziwiłłowska 13.
Masny Ignacy, b. lekarz wojskowy — Szlak 8.
Mayer Tadeusz — Zamojskiego 25.
Mazanek Henryk, chirurgia, major W. P. — Dunajewskiego 3.
Maziarski Stanisław, prof. Uniw. Jagiell., histologia, choroby skórne i weneryczne — Konarskiego 21, telefon 125-64.
Mądraszkiewicz Marian, choroby oczu — Kopernika 38.
Mączka Zofia, roentgenologia, prym. oddz. rentgen. OO. Bonifratrów — Szlak 55.
Medyński Władysław, choroby nerwowe i umysłowe — Retoryka 26, telefon 105-59 i Plac Kossaka 6.
Merz Alfred, choroby dzieci, lekarz szkolny, miejski — Starowiślna 1, telefon 104-42.

Mester Adolf Jakub, choroby wewnętrzne, spec. w schorzeniach reumatycznych — Wrzesińska 8, telefon 158-93.
Medyński Ignacy, choroby wewnętrzne — Siemiradzkiego 15.
Michalik Kazimierz Edward, choroby wewnętrzne — Pl. Jabłonowskich 2.
Michalski Wiktor, stomatolog — Barska 7.
Michalikowa Ernestyna — Pl. Jabłonowskich 2, telef. 148-09, choroby kobiece.
Michałowski Emil, urolog — Al. Słowackiego 8, tel. 183-33.
Mintz Bernard, choroby kobiece — Rajska 20.
Miodoński Jan Józef, choroby gardła, Prof. Uniw. Jagiell. — Garbarska 13, telefon 179-11.
Michejda zam. Baranowska Zofia, chor. kob. i poł. — Tatarska 11.
Mirek Roman Józef — Kołłątaja 5.
Mirowska Eugenia — Stolarska 6, telefon 139-83.
Mirowski Abraham, choroby oczu — Stolarska 5.
Mirtenbaum Leon, stomatolog — Basztowa 15.
Missona Krzysztof, choroby skórne i weneryczne — Krupnicza 18.
Młynarkiewicz Juliusz, Zduńska 16.
Morawski Marian, Prądnicka 6, choroby wewnętrzne.
Mosusker Maksymilian — Żuławskiego 1.
Morgenstern Marek, choroby wewnętrzne — Basztowa 5 a, telefon 155-56.
Morus Adam — Lwowska 44, telefon 164-67.
Mostowska Zofia — Lubicz 34.
Mulowski Tadeusz, lekarz K. O. T. R., b. asystent oddziału chorób skórnych i wener. — Wybickiego 1 a, telefon 176-87.
Murczyński Władysław, choroby wewnętrzne — Starowiślna 23, telefon 112-17.
Müntz Alfred, chor. skórne i weneryczne — Karmelicka 8.
Müntz Emil, choroby skórne i weneryczne — Karmelicka 8.
Mycoń Mieczysław, chirurgia — Słoneczna 15.
Nattel Ella, chor. dzieci — Orzeszkowej 9.
Neuwelt Stanisław — Zamojskiego 28, telefon 124-47.
Niekrasz zamęż. Sokołowska Anna Stanisława — Basztowa 24.
Niewola-Staszkowski Jan, ginekolog i chor. kobiece — Rynek Podgórski 9, telefon 146-10.
Nodzyński Tadeusz, chor. uszu, gardła, nosa — Warszawska 1 — telefon 172-12.
Nowak Julian, prof. bakteriologii U. J., nie praktykuje. — Wyspiańskiego 9, telefon 125-10.
Nowak Gustaw, choroby kobiece — Kopernika 23, asystent kliniki ginekologicznei.
Nowak Marian Józef, chirurgia — Al. Krasińskiego 26, telefon 183-93.
Nowak Tadeusz, choroby dzieci — Pędzichów 4, tel. 152-61.
Nowicki Jarosław — Zyblikiewicza 5.
Nowicki Stanisław, Docent Kliniki chirurg. U. J., Prymariusz Szpitala OO. Bonifratrów — ul. Piłsudskiego 34, tel 165-53.
Nowosielski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Wiśniowa 10, telefon 127-79.

Nüssenfeld Józef, chirurgia i urologia — Karmelicka 20, telefon 135-02.
Nykliński Mieczysław, choroby wewnętrzne, asystent II. Kliniki wewn. U. J. — Biskupia 5.
Obst Stefan, chirurg, — Lubelska 31.
Oberländer N., Prądnik czerw., — ul. Piłsudskiego 24.
Obtułowicz Mieczysław — Starowiślna 6, tel. 174-47.
Okoński Zdzisław — Kobierzyńska 53.
Okrzański Adam — Przystanek 1.
Oller Leonard — Michałowskiego 15.
Olbrycht Jan Stanisław, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa, Al. Słowackiego 15, telefon 143-06.
Orwicz Mieczysław, chirurg — Kopernika 40.
Osiek Bernard, choroby dzieci — Rynek Gł. 24.
Oszacki Aleksander, Prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — Batorego 12, telefon 123-06.
Oszast Zbigniew, choroby skórne — Kopernika 48.
Owczyński Tadeusz, choroby wewnętrzne — Lubicz 34, telefon 158-26.
Owsiński Józef, naczelny lekarz miejski — Al. Krasińskiego 10, telefon 114-99.
Pachoński Antoni, choroby gardła i uszu — Potockiego 4, telefon 133-75.
Pawlikowski Bronisław, choroby wewnętrzne i kobiece — Pędzichów 19.
Pawłowski Włodzimierz — Sobieskiego 12, tel. 187-03.
Pakowska Zofia, stomatolog — Straszewskiego 24.
Parfanowicz Konstanty — Rakowicka 6 m. 6, tel. 152-64.
Pasierbiński Stefan Franciszek, choroby oczu — Długa 50, telefon 109-93.
Paster Zygmunt, choroby kobiece i położnictwo — Karmelicka 28, telefon 128-13.
Paszkowski Stanisław, neurolog — Kopernika 48.
Pawliger Leon, chirurgia — J. Sarego 24, telefon 144-95.
Pęksa Władysław — Karmelicka 9.
Pechner Henryk, choroby wewnętrzne — Krakowska 4, telefon 146-56.
Pechnerowa Maria, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 10.
Perlberger Czesław — Rakowicka 8, tel. 103-70.
Piątkowski Juliusz, stomatolog — Basztowa 23.
Pieczarkowski Marian — Grzegórzecka 16, asyst. medycyny sądowej U. J.
Piekarska Maria, choroby oczu — Kopernika 38.
Pieńkowski Stefan, choroby nerwowe i umysł., Prof. U. J. — Botaniczna 1.
Pilecki Łazarz, choroby skórne i weneryczne, inspektor sanitarno-obyczajowy w Wojew. krakowskim — Asnyka 3, tel. 146-06.
Piotrowski Kazimierz, choroby kobiece — Długa 60.
Pisek Henryk, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Limanowskiego 17, telefon 125-95.
Pisek Leon, stomatolog — Pl. Dominikański 1.

Pizeles Dawid, — Salinarna 6.
Pleszowski Ignacy, choroby wewnętrzne — Starowiślna 17.
Pochopień Franciszek, choroby dziecięce — Łagiewnicka 52.
Podłęski Walenty, stomatolog — Basztowa 3.
Podkopoł Józef — 3 Maja 5.
Podwiński Stanisław, stomatolog, b. asyst. Kliniki stomatolog. — Wybickiego 1.
Podwińska Maria, stomatolog — Wybickiego 1 a.
Podworski Edward, choroby oczu — Krowoderska 8.
Pogonowski Bolesław, położnictwo i choroby kobiece — Basztowa 23, telefon 144-78.
Polaczkówna Elżbieta, stomatolog — ul. Smoleńsk 19, tel. 177-85.
Popek Walenty, choroby gardła, nosa i uszu — Karmelicka 52.
Porański Roman — ul. Krowoderska 77.
Porański Wilhelm, stomatolog — Sławkowska 28, telefon 110-12.
Porzycki Jan — Wasilewskiego 9.
Pomerenz Henryk — Kościuszki 16.
Poźniak Stanisław, choroby wewnętrzne i dzieci — lekarz szkolny miejski — Potockiego 13, telefon 104-74.
Praetzel Gustaw, lekarz-dentysta — Rynek Główny 24, telefon 111-84.
Pronaszko Norma — Siemiradzkiego 13.
Przeworski Stanisław Mieczysław, choroby gardła i uszu — Floriańska 39.
Przybyłkiewicz Zdzisław Roman, bakteriol. — ul. J. Lea 17.
Ptak Stanisław, Dyrektor Lecznicy Związkowej — Garncarska 11.
Palin Bruno, chor. uszu, krtani, gardła — Długa 34, telefon 158-10.
Puskarczyk Tadeusz — Zamojskiego 28.
Pykosz Tadeusz — Krowoderska 77.
Pyrka Manswet, lekarz-dentysta, kpt. W. P. — Asnyka 3.
Rabinowicz Bronisław — Zyblikiewicza 5.
Rajchel Telesfor — Michałowskiego 1.
Ralski Lesław, choroby wewnętrzne — Kr. Jadwigi 29, telefon 159-30.
Rappaport Leopold — Karmelicka 22.
Redo Aleksander, choroby wewnętrzne — Felicjanek 6, tel. 182-57.
Reguła Zygmunt Władysław — Ariańska 13.
Reich Karol, choroby wewnętrzne — Filipa 12, telefon 158-80.
Reich Ryszard, choroby wewn. i kobiece — Potockiego 12.
Reichan Jerzy — Syrokomli 11.
Reichart Janina zamężna Romanowa, chor. skórne, weneryczne, kosmetyka — Szujskiego 6.
Reich-Pinkusfeld Regina, choroby dzieci — Sebastiana 7.
Reiner Otmar, choroby wewnętrzne — Szpitalna 38, tel. 123-49
Reiss Henryk Jan, choroby skóry, docent Uniw. Jagiell. — Krupnicza 5.
Remin Stanisław, chor. wewnętrzne, lekarz miejski — Sienkiewicza 14.
Richterówna Maria — Zyblikiewicza 5.
Ritter Jakub, choroby dzieci — ul. Jasna 2, telefon 118-90.

Rogalski Tadeusz, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa 3, telefon 105-75.
Roman Stanisław, choroby wewnętrzne — Szujskiego 6/I.
Romanowski Jan — Al. 29 listopada 70.
Rosenbaum Basia, choroby skórne — Librowszczyzna 1.
Rosenblum Tadeusz — Długa 84, telefon 188-50.
Rosenblatt Molknerowa Eleonora Rachela, choroby wewnętrzne — Czysta 16, telefon 147-84.
Rosenbauch Edmund, choroby oczu — Juliusza Lea 10, telefon 102-71.
Rosenowa Regina — Kochanowskiego 10, telefon 138-51.
Rosenzweig Henryk Naftali, choroby skórne i płciowe — Zwierzyniecka 11/I, telefon 128-04.
Rosenzweig z Heckezów Helena, choroby dzieci — Zwierzyniecka 11/I, telefon 128-04.
Rost Stanisław, choroby nerwowe — Rynek Kleparski 4, „Feniks“, telefon 126-75.
Rotówna Maria — Jabłonowskich 20.
Rowiński Tadeusz, lekarz-dentysta — Straszewskiego 26 telefon 102-39.
Rubczyńska Janina Alfreda Ewa, choroby wewnętrzne — Jabłonowskich 6.
Rubinstein Amalia zam. Jurkowiczowa, choroby kobiece i położnictwo — Wrzesińska 9, telefon 134-80.
Rubinstein Dawid, sekundariusz Szpitala św. Łazarza — Dietla 99, telefon 178-64.
Rubinsteinowa Dora, choroby dzieci — Dietla 99.
Rutkowski Maksymilian, prof. Uniw. Jagiell. chirurgia — Długa 6, telefon 103-71.
Rychliński Wacław, choroby kobiece i położnictwo, — Aleja Słowackiego 9, telefon 120-20.
Rychwicki Włodzimierz, higiena — Szewska 21, telefon 143-86.
Ryglicki Stefan Roman, choroby wewnętrzne — Kochanowskiego 18.
Sagan Rachela zam. Stiel — Zwierzyniecka 7.
Salisz Julian — Jabłonowskich 3.
Salamon Samson, choroby wener. i skórne — Pańska.
Sas Adolf, chirurgia — Pańska 10/II, telefon 127-66.
Schell Michał, okulista — Dunajewskiego 1, telefon 166-26.
Schenker Ignacy, chirurgia i urologia — św. Gertrudy 16, telefon 125-47.
Schinagel Emil, choroby dzieci — Al. Słowackiego 58, telefon 104-41.
Szlank Józef, choroby kobiece i położnictwo — Dunajewskiego 3, telefon 124-09.
Schmaus Ludwik — Pl. Kossaka 1, telefon 135-16
Schmidt-Libanowa Franciszka — Starowiślna 28.
Schmiedt Emeryk — Grzegórzecka 16.
Schneebaum Artur, choroby uszu i gardła — Karmelicka 11, telefon 171-02.
Schneider Jan, choroby dzieci — Zwierzyniecka 19.

Schneider Ludwik, choroby wewnętrzne — Floriańska 34, telefon 101-77.
Schneebaum Artur — Karmelicka 11.
Schornstein Helena zamężna Chudyk, roentgenologia — Wiślna 9, telefon 117-26.
Schonberg Maria, choroby wewnętrzne — Plac Zgody 7, telefon 182-58.
Schönberg Maksymilian, chor. dzieci — Wielopole 26.
Schreiber Józef, choroby kobiece i położnictwo, — Długa 10.
Schuldenfrei Izaak — Dietla 79, Tel. 118-78.
Schwarz Stefan, ginekologia — Zamenhofa 8, telefon 177-16.
Schwarz Zygfryd, choroby wewnętrzne — J. Sarego 11, tel. 128-23.
Szwarzbart Adolf, choroby gardła, uszu, zaburzenia głosu i mowy - Starowiślna 4, telefon 131-19.
Schwarzbart-Feldblum Bronisława, choroby skórne i kosmetyka — Krupnicza 3, telefon 148-54.
Sedlaczek Komorowski — plac Matejki 5.
Seidl Wacław — Potockiego 3, tel. 184-14, wodo i przyrodoleczn.
Sędzielowski Józef, stomatolog — Dunajewskiego 6, telefon 113-03.
Sędzimir Aleksander, położnictwo — plac Matejki 5.
Sędzimir Czesław — Józefitów 9, tel. 151-68.
Seelenfreund Czesława — zam. Perlberger, Rakowicka 18. Tel. 103-70.
Sidorowicz Wacław — Pomorska 1, Tel. 106-00.
Siedlecki Feliks, choroby wewnętrzne, Doc. Uniw. Jagiell. — Basztowa 1, telefon 119-80.
Sieppel Ludwik, stomatolog — Straszewskiego 26, telefon 102-39.
Sierosławski Władysław, choroby wewnętrzne, nerwowe i dzieci — Prokocim, ul. Legionów 5.
Sikorska Aurelia, choroby nerwowe i umysł. — Pierackiego 29. telefon 135-11.
Sikorska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski — ul. Pawła Popiela Nr 6. m. 4.
Sikorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski, — Pierackiego 8, telefon 120-54.
Silber Erna zamężna Landauowa, roentgenolog — Starowiślna 29.
Silberberg Leon, choroby wewnętrzne — Starowiślna 49, tel. 117-90.
Silberberg Berta, choroby skórne i kosm. — Starowiślna 49, telefon 117-90.
Silberberg Stefania, choroby wewnętrzne — Starowiślna 41.
Silberringowa Ada, choroby skórne i wewnętrzne — Jagiellońska 9.
Silberfeld Anna Regina, stomatolog — Syrokomli 5 ord. Mostowa 10.
Silberring Majer Jonasz, choroby oczu — Jagiellońska 9, telefon 161-93.
Singer Henryk, choroby wewnętrzne — J. Sarego 19, telef. 169-09.
Skałba Henryk — K. S. Bandurskiego 6.
Skąpska Anna, asystent Kliniki okulistycznej — Bracka 4.
Skórczewski Witold, choroby wewnętrzne — Smoleńska 13.
Skarżyński Bolesław — Karmelicka 54.
Smreczyńska zamęż. Wisłouch Janina — Krowoderska 51a.

Sokołowski Adam, asyst. I. Klin. chor. wewn. — Basztowa 24.
Sokołowska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, Łobzowska 7.
Solecka Maria Anna , lekarka szkolna — Grottgera boczna 9.
Sommerstein Chaim, stomatolog — Zwierzyniecka 21, tel. 182-46.
Sommerstein Józef, choroby skórne — Bandurskiego 20.
Spanauf Emil, lekarz dentysta — Długa 4, telefon 139-58.
Sperlingowa — Józefitów 10.
Skórski Janusz — Garncarska 9.
Soldinger Abraham — Na Stawach 12.
Spätt-Weissmann Helena — Kujawska 18.
Spira Józef, choroby gardła, nosa i uszu — Basztowa 23, telefon 114-98.
Spira Rafał, choroby gardła, nosa i uszu — Pijarska 5.
Spira Grüna Lewindgerowa, choroby wewnętrzne i dziecięce — Krakowska 26, telefon 113-07.
Spiss Jugendfein — Szlak 38.
Spissowa Maria, higiena — laboratorium chemiczne — Sławkowska 11. tel. 145-65.
Spławiński Jan — Urzędnicza 45.
Spoczyńska Jadwiga, choroby dzieci — Szlak 40b, tel. 181-02.
Spritzer Marceli, roentgenolog — Al. Krasińskiego 6.
Sroka Izrael, choroby wewnętrzne — Al. Słowackiego 1, telefon 149-05.
Stafier Jan — Prądnicka 27.
Starzewski Wojciech Ludwik Józef, asyst. Klin. ginekol. położn. — Kopernika 25.
Stanoch Adolf, podpułk. lekarz — II. Osiedle ofic. 6.
Stanoch Franciszka, choroby kobiece — Osiedle ofic. 6/II.
Stanowski Józef, choroby wewnętrzne — Łobzowska 47 telefon 174-42.
Statter Józef, choroby dzieci — Batorego 15. b, telefon 117-76.
Stawiarska Gabriela, lekarka szkolna — Pierackiego 7.
Stecki Henryk — Bronowice W.
Stein Emanuel — Dietla 57.
Steinbach Mieczysław — Lubomirskich 24.
Steinberg Leon, choroby kobiece, położnictwo — Starowiślna 60. telefon 149-06.
Steinberg Maurycy, choroby wewnętrzne — Przemyska 3.
Stern Natan — Specjalista chorób wewnętrznych — Kraków, Stradom 27, Telef. 178- 25.
Stendig Leon — św. Jana 2, Tel. 111-20, lek. dent.
Sternbach Dawid — Wielopole 11.
Stępowski Bronisław, choroby kobiece i położ. Batorego 7.
Stieglitz Rachela, choroby kobiece i położnictwo — Józefitów 10.
Stielowa Ela, stomatolog — Zwierzyniecka 7, telefon 182-13.
Stoch Stanisław, chirurgia — Kopernika 40.
Stockowa-Kitaj Halina, choroby oczu — św. Sebastiana 15/III.
Strychar Michał — Zielna Boczna 14
Stolarski Julian — I. Osiedle ofic. 33. Tel. 138-79.
Strzemeska Zofia — Ariańska 3.

Stopczański Jan, choroby skórne i weneryczne, st. lekarz miejski, Szewska 4, telefon 113-25.
Stypa Mieczysław Ferdynand, lekarz Kasy chorych, chirurgia — Dietla 86 P. K. O.
Suchorzewska Maria Janina, chor. wewn. — Batorego 1.
Supniewski Janusz Prof. U. J., farmakolog —Al. Słowackiego 15.
Surowiec Antoni, stomatolog. — Sobieskiego 7, telefon 134-32.
Süsser Ignacy — Krupnicza 14.
Süsser Maurycy, choroby wewnętrzne — Augustiańska 5.
Swat Adam, bakteriolog. — Sienkiewicza 2 A, telefon 178-80.
Swatowa Maria, choroby oczu — Sienkiewicza 2 A.
Ślączka Aleksander, choroby nerwowe i umysłowe — św. Jana 2.
Spiel Weissman Helena — Kujawska 18.
Ślączkowa Zofia, choroby kobiece — św. Jana 2.
Śmigielski Piotr — Pl. Szczepański 7.
Świerczek Stanisław — Smoleńska 25.
Świerz Witold, choroby gardła, nosa i uszu, lekarz kolejowy — Pomorska 10. telefon 142-41.
Syrek Adam, st. asyst. zakł. anat. pat. U. J. — Kopernika 23.
Syrop Jakub, stomatolog — plac WW. Świętych 10, telefon 113-21.
Syrop Alfred, stomatolog — św. Agnieszki 2.
Szabuniewicz Bożydar, asyst. Zakładu fizologii Uniw. Jagiell. — pl. Groble 6.
Szancenbach Jan, choroby kobiece i położnictwo, lekarz Kasy chorych — Basztowa 1, telefon 130-79.
Szankowski Longin — Zyblikiewicza 5.
Szancer Hirsz Henryk, U. S. — Starowiślna 60, telefon 129-47.
Szantroch Zygmunt, Prof. anatomii opisowej — Ariańska 17, Telefon 126-30.
Szczeklik Edward, b. asystent Kliniki chorób wewnętrznych Uniwer. Jagiell. — Kopernika 2, telefon 157-89.
Szczerbiński Edward, ginekolog — położnik — Piłsudskiego 38, telefon 111-17.
Szlapak Helena, choroby kobiece i wewnętrzne — Garbarska 12, telefon 16882.
Szpindler Maria — Starowiślna 26.
Szpiro Władysław — Filipa 13.
Sztencel Władysław, choroby wewnętrzne — św. Jana 2, telefon 118-20.
Szumowski Władysław, choroby gardła, nosa i uszu — Piłsudskiego 6/II.
Szymanowicz Józef, Docent Uniw. Jagiell. choroby kobiece i położnictwo — Siemiradzkiego 35, telefon 104-24.
Tarczałowicz Michał — Garncarska 11.
Teichman Aleksander, choroby wewn. — Grodzka 61, tel. 130-25.
Teichner Sabina, lek. dentysta — Zyblikiewicza 5.
Tempka Tadeusz, prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — św. Jana 1, telefon 146-68.
Tepper Arnold, — Kalwaryjska 7, telefon 134-52.
Tiger Abraham, choroby wewn. — Salinarna 2, tel. 117-70.

Tisch Leon — Tarłowska 8.
Thur Zygmunt, choroby nerwowe —Mikołajska 32, telefon 113-36.
Thurowa Regina, choroby dzieci — Legionów 8.
Tomaszewski Michał — Strzelecka 13.
Tochowicz Leon, asyst. I. Klin. chorób wewnętrznych — Pijarska 5, telefon 177-37.
Tokarski Marian Stanisław, choroby wewnętrzne i oczu, lekarz szkolny — Friedleina 27.
Topolnicki Józef, Dyr. Szpit. św. Łazarza — Konarskiego 21.
Truczko Maria, stomatolog — Szlak 30.
Trzebicka Stefania, choroby oczu — Starowiślna 19, tel. 106-67.
Trzebicka Zofia Geneli, chirurg — św. Tomasza 26.
Trzebicky Rudolf, choroby skórne i weneryczne, prymariusz S. I. G. N. Ubezpiecz. Społ. — św. Tomasza 29, tel. 156-99.
Turkowa Maria, choroby wewnętrzne, lekarka szkolna — św. Jana l. 9 I., telefon 134-86.
Twardowski Marian, — Lubomirskich 28.
Twaróg Michalina Zofia zamężna Gradzińska, choroby nerwowe i dziecięce — Starowiślna 20.
Uhma Czesław Antoni, chor. kobiece i położnictwo — Długa 27.
Urzędowski Hieronim — Wybickiego 1, telefon 171-72.
Vergesslich Stefan Ludwik, choroby wewnętrzne — Lubicz 22, telefon 160-71, latem w Truskawcu.
Wachtel Stefan — Warszawska 12.
Wachholz Leon Jan, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa — Wyspiańskiego 8, telefon 149-10.
Wachtel Chaim — Starowiślna 51.
Wachtel Henryk, radiologia — Krupnicza 8, telefon 107-85.
Wachtel Maria, Laboratorium chem. — Straszewskiego 21, telefon 116-22.
Wachler Stefan, nacz. lek. kolej. — Warszawska 12a.
Wadoń Antoni — Kopernika 15.
Walewski Stanisław, choroby wewnętrzne — Biskupia 16, telefon 155-50.
Walter Franciszek, prof. Uniw. Jagiell., choroby skórne i wener., ord.: Rynek Kleparski 6, telefon 123-43.
Wander Leon, choroby nerwowe i umysłowe — Starowiślna 28. Tel. 129-37.
Wasserberg Dora, dentysta, — J. Lea 2, telefon 129-70.
Wasserberg Paulina, choroby wewnętrzne — Al. Krasińskiego 24. telefon 133-58.
Wasserman Maks — Wielopole 24.
Wasserman Izydor — Dietla 21.
Wasserman Józef, choroby wewnętrzne i dzieci — Zyblikiewicza 9.
Wasserwagg Aleksander — Kołłątaja 2.
Weber Henryk, choroby skórne i weneryczne — Floriańska 9.
Weinberg Anna — św. Agnieszki 2.
Weinsberg Jakób, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Dietla 86, telefon 114-63.
Weissglas Wilhelm, choroby wewn. — św. Gertrudy 2, tel. 111-30.
Walewski Antoni — Grzegórzecka 20.

Wernikowski Wiktor, lekarz-dentysta — Rynek Główny 6.
Wędkowska-Jaskólska Leokadia, choroby dzieci — Mogilska 16.
Wielawski Józef — Łobzowska 6.
Wielska Hildegarda Helena, roentgenologia — Garncarska 11.
Wilczek Marian, doc. choroby oczu — Mikołajska.
Wilczyński Ludwik, choroby wewnętrzne — Podwale 1.
Willam Zdzisław — Płaszowska 83.
Wisłocka Wanda Maria, choroby wewnętrzne — Kanonicza 16, telefon 102-46.
Wiśniewski Józef, choroby kobiece i położnictwo — Szewska 5.
Wistreich Jakub, choroby skórne i weneryczne — Potockiego 1.
Włodyżanka Jarosława, okulistka — Gontyna 9.
Wischnitzer Emil — Grzegórzecka 33.
Wiesławski Wiesław Józef — Traugutta 13.
Wnuczek Wilhelm, stomatolog — Piłsudskiego 3, telefon 138-44.
Wodniecki Józef, stomatolog — Wielopole 6, telefon 107-83.
Wodniecki Józef Zdzisław — Wielopole 6.
Wohlfeiler Leon, asystent szp. św. Łazarza, choroby wewnętrzne, — Potockiego 2, telefon 159-54.
Woliczko Kazimierz — św. Kingi 11.
Wolfram Szymon — Friedleina 1.
Wołkówna Zofia zam. Kowarżykowa — Smoleńsk 35.
Wołyńcowa Paulina, lek.-dentysta — Koszary Czarneckiego.
Wołyniec Emilian — Kołłątaja 2.
Wolański Roman, chirurg, sekund. oddz. chirurg. Szpit. Ubezp. — Prądnicka Boczna 6.
Wolna-Kulig Wanda, chor. dzieci — pl. Szczepański 5.
Worobel Aleksy — ul. Rzeźnicza 7.
Wróblewski Wincenty, b. naczelnik wojewódzkiego Wydziału zdrowia — Franciszkańska 4, telefon 147-00.
Wysocki Piotr Antoni, chor. wewnętrzne — Wiślna 10, tel. 100-66.
Wyrobek Emil, chor. kobiece i położnicze — Lelewela 8.
Zahorański Bazyli — Rzeźnicza 7.
Zakrzewski Wacław, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny — Pańska 5, telefon 144-88.
Zajdel Alfred — Zyblikiewicza 9.
Zamorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Rynek Dębnicki 8, telefon 114-09.
Zapałowicz Władysław, stomatolog — Dunajewskiego 1.
Zaremba Juliusz, chirurgia — Potockiego 3, Doc. U. J.
Zborczyński Franciszek, chirurgia — Kopernika 21.
Ziarko Jan, choroby wewnętrzne — Długa 5, telefon 125-57.
Zieliński Marcin, Prof. Uniw. Jagiell., chor. nerwowe i umysłowe — Wenecja 1. telefon 130-98.
Ziemiański Mieczysław — Kobierzyn.
Zopoth Artur, choroby kobiece i położnictwo, lekarz okręg. miejski — Floriańska 14, telefon 102-18.
Zubrzycki January, Prof. Uniw. Jagiell., choroby kobiece i położnictwo — Krupnicza 3, telefon 134-94.
Zylber Adam, choroby płuc — ul. Prądnicka, telefon 110-75.
Żabiński Robert, choroby wewnętrzne — Szewska 22, tel. 182-68.

Żabianka Maria, choroby nerwowe — Pl. Matejki 6.
Żardecki Aleksander, choroby wewnętrzne — Krasińskiego 28.
Żydłowicz Władysław, choroby skórne i wener. — Floriańska 22.
Żuliński Edward, choroby wewn. (płucne) — Kujawska 5.
Żuliński Kazimierz — Prądnicka 80.
Żurek Zygfryd — Grzegórzecka 20.
Żurowski Ludwik — ul. Koszykarska 7a, lek. U. S. tel. 133-71.
Żychowicz Adam, choroby skórne i weneryczne — Zamojskiego 37.

Spis techników dentystycznych

Alfus Henryk, Starowiślna 23.
Angelus Ludwik, Karmelicka 14, tel. 138-39.
Aschler Pinkus, Bożego Ciała 31.
Bartoszyński Tadeusz, Zyblikiewicza 28.
Bernhang Saul, Konopnickiej 3.
Biedroński Władysław, Długa 11-a, telefon 155-27.
Bleiweis Józef, Grodzka 58, telefon 171-87.
Bornstein Zygfryd, Sławkowska 14.
Bratt Józef, Starowiślna 52, telefon 122-54.
Buczyńska Anna, Rakowicka 1.
Cyklis Stanisław, Podgórze, Rynek 8.
Cyzer Bernard, Batorego 25, telefon 144-34.
Drabik Marian, Rynek Podgórski 4.
Feldblum Laura Kirschowa, J. Sarego 5.
Finker Salo, Dietla 45.
Fiszer Mojżesz, Grodzka 43.
Fiszer Jakub, Grodzka 60, telefon 114-44.
Frisch Abraham, Grzegórzecka 42.
Frisch Izaak, Starowiślna 45, telefon 176-43.
Gdowski Marian, Rynek Główny 22, telefon 127-92.
Gieser Leon, Floriańska 36, telefon 165-41.
Gintel Henryk, Krowoderska 13, telefon 148-86.
Gintel Leon, Krupnicza 10, telefon 157-10.
Gintlowa Sabina, Krupnicza 10, telefon 157-10.
Goldfinger Maurycy, Józefińska 4.
Goldstein Gustaw, Sarego 23.
Goldmann Abraham, Starowiślna 97.
Gottlieb Maurycy, Długa 38.
Gumplowicz Maksymilian, Starowiślna 6, telefon 167-21.
Gumplowicz Ferdynand, Brzozowa 18.

Haber Wiktor, Piłsudskiego 6.
Hałaciński Aleksander, Krowoderska 45.
Jachimowicz Edward, Podwale 2, telefon 162-61.
Jaśkiewicz Jan, Floriańska 19.
Jaroszowa Anna, H. Sienkiewicza 1, I. p.
Kahan Izaak, Dietla 49, telefon 138-62.
Kirsch Leon, Barska 32.
Kleinberger Karol, Przymoście 1, telefon 170-77.
Kleinberger Alfred, Mikołajska 6.
Kleinberger Natan, Szewska 27, telefon 116-24.
Kleimann Adolf, Kazimierza Wielkiego 34.
Kolman Helena, Zagrody 8.
Konwent OO. Bonifratrów, Trynitarska 11.
Korański Edward, św. Tomasza 19, telefon 167-28.
Kornfeld Jan, Zygmunta Augusta 5, telefon 164-80.
Kornik Antoni, Floriańska 29, telefon 179-32.
Kowalczyk Władysław, pl. Szczepański 7.
Kukulska Stefania, Dunajewskiego 2, telefon 158-49.
Kuner Abraham, Librowszczyzna 4.
Laksberger Markus, Rynek Podgórski 15.
Lempart Herman, Zyblikiewicza 15.
Langier Stanisław, Zwierzyniecka 15, telefon 182-03.
Lermer Samuel, Sławkowska 6.
Landwirth Ludwika, ul. Straszewskiego 12, tel. 109-36.
Lessing Jakób, Grodzka 8, telefon 181-22.
Lipoński Włodzimierz, Floriańska 13, telefon 114-89.
Löwy Fryderyk, Dietla 46, telefon 166-28.
Lipowicz Ludwik, Pierackiego 21, telefon 177-09.
Lustgarten Władysław, Grodzka 69.
Łukasiewicz Karol, św. Tomasza 9.
Dunin-Majewski Leon, Starowiślna 12.
Markowska Zofia, Krowoderska 2.
Nachsatz Michał, Krakusa 8, telefon 165-60.
Nachsatzowa Zofia, Krakusa 8.
Offen Ignacy, Plac WW. Świętych 10.
Ordower Karol, Mały Rynek 4.
Pawłowska Felicja, św. Tomasza 15.
Pelikan Hugo, Krmelicka 23, telefon 146-84.
Pietroń Eugeniusz, Karmelicka 12.
Piżel Stanisław, Powiśle 2.
Reder Maksymilian, Miodowa 24a.
Reisler Herman, Marka 25.
Rosenberg Józef, J. Lea 21.
Rosemann Gerson, Dietla 36, telefon 168-24.
Rosenzweig Saul, XXII. Rynek 13.
Rübner Jakub, J. Sarego 7.
Schlang Markus, Stradom 15.
Schlang Natan, Syrokomli 5.
Schlüsslówna Regina, Krakowska 23.
Schmalzbach Maurycy, Krupnicza 14.
Schmeidler Emanuel, św. Sebastiana 22, telefon 130-65.

Semmel Herman, Starowiślna 47, telefon 169-38.
Silberfeldówna Antonina, Mostowa 10, telefon 138-47.
Sonneblick Zygmunt, Dietla 105.
Spanauf Bernard, Grodzka 15, telefon 180-51.
Stamler Szaje, Starowiślna 69.
Stein Eliasz, Pl. WW. Świętych 9.
Steinberg Adam, Długa 23, telefon 179-54.
Steinlaufowa Chaja, Smocza 10.
Stodulski Roman, Piotra Michałowskiego
Sroczyński Bolesław, Piłsudskiego 11.
Stoszko Józef, Rynek Główny 15.
Strzelbicki Stanisław, Basztowa 10.
Szypulski Teofil, Konopnickiej 13.
Śliwiński Michał, Karmelicka 8.
Tarczydło Jan, Dębniki, Konopnickiej 3.
Tieberg Maurycy, Wielopolę 3.
Tlachna Władysław, Podzamcze 24.
Tombiński Konrad, Wiślna 4, telefon 173-96.
Vogler Izydor, Grodzka 69, telefon 187-76.
Waldman Leon, Jagiellońska 5, telefon 117-34.
Waltner Nachman, Kościuszki 42, telefon 183-56.
Warski Józef, Grodzka 29.
Wassermann M., Dębniki, Konopnickiej 3.
Wasserberger Jakób, Smolki 9.
Weinssenberg Anna, Krowoderska 6.
Weissglas Jan, Gertrudy 2.
Wildstosser Leon, Krowoderska 51, telefon 155-90.
Wiśniewski Czesław, św. Marka 20, telefon 132-21.
Wnuczek Jerzy, Wolska 3, telefon 138-44.
Wojciechowska Maria, Łobzowska 27.
Wojciechowski Stefan, Rynek Główny 6.
Wróblewski Stanisław, Kremerowska 8.
Wójcik Franciszek, Plac Szczepański 7.
Wójtowicz Franciszek, Mogilska 11.
Zaliwski Antoni, Zyblikiewicza P. K. O.
Zimetbaum Józef, Wiślna 9, telefon 130-16.
Zwiefach Eliasz, Michałowskiego 6.
Żelechowski Józef, Starowiślna 16, telefon 134-32.

Wykaz położnych

uprawnionych do wykonywania praktyki

Adler Jacheta — Krakowska 33.
Augustynek Władysława — Chodkiewicza 7.
Bachlejowa Anna — Celarowska 5.
Bałysz Anna — Słowackiego 29.
Banachowa Anna — św. Jana 30.
Barańska Julia — Radziwiłłowska 12.
Bąkowska Maria — Dąbrówki 8.
Belbort Michalina — Mazowiecka 129.
Białkowa Salomea — Mazowiecka 13.
Binenfeld Hinda — Starowiślna 40.
Bojanowa Felicja — Chodkiewicza 7.
Bilińska Franciszka — Wrocławska 3.
Brodner Freida — Wawrzyńca 30.
Broszkiewicz Felicja — Szlak 49.
Bornstein Teofila — Bocheńska 5.
Brudowa Katarzyna — Mickiewicza 15.
Białkowa Barbara — Pasterska 28.
Burtanowa Anna — Szlak 18.
Baranowa Aniela — Jagiellońska 9.
Bucka Antonina — Karmelicka 29.
Bąkowa Zofia — Topolowa 4.
Carowa Stefania — Skawińska boczna 12.
Ceglarska Barbara — Bosacka 5.
Chlebicka Stefania — Murowana 6.
Czajowska Jadwiga — Lubicz 3.
Czechowska Feliksa — Czarnowiejska 4.
Czepiec Zofia — Mazowiecka 39.
Dynowska Anna — Wasilewskiego 8.
Fedolak Franciszka — Racławicka 5.
Feiweles Maria — Dąbrówki 9.
Feiweles Rozalia — Grodzka 35.
Franaszek Franciszka — Wiśniowa 4.
Frei Rozalia — Wolnica 14.
Feldstein Chaja — Węgierska 10.

Flaszowa Bronisława — Wiśniowa 3.
Franczakowa Emilia — 29 Listopada 27.
Gałdynowa Maria — Zdrowa 7.
Gałka Aniela — Kopernika 23.
Gargowa Kunegunda — Piłsudskiego 20.
Garzyńska Ludwika — Floriańska 11.
Grzegorczyk Antonina — Łanowa 12 a.
Godniowska Stanisława — Barska 9.
Gzik Genowefa — Płaszowska 104.
Gątkowska Maria — św. Łazarza
Halamowa Antonina — Strzelecka 7.
Hadzel Barbara — Topolowa 13.
Harasymowicz Maria — Chodkiewicza 7.
Hołłoniowa Zofia — Lubicz 30.
Inglot Anastazja — Wielicka 5.
Inwał Barbara — Wola Duchacka.
Jastrzębska Agnieszka — Pasterska 29.
Jelonkowa Joanna — Spiska 15.
Jabłońska Barbara — Szlak 9.
Kammer Amalia — Zamojskiego 29.
Kozakowa Pelagia — Lipowa 36.
Karasowa Julia — Szlak 28.
Karbownik Stanisława — Grzegórzecka 43.
Kluzowicz Zofia — Bosacka 7.
Kłysiowa Maria — Topolowa 26.
Kmiecik Karolina — Krasińskiego 4.
Kachan Anna — Zwierzyniecka 34.
Koprowska Marianna — Grzegórzecka 158.
Kornat Maria — Helclów 3.
Kościułek Maria — Tatarska 1.
Kowalska Stanisława — Rynek 15.
Kramarska Maria — Prochowa 4.
Kreisowa Paulina — Floriańska 5.
Kubińska Rozalia — Ks. Józefa 89.
Kurdziel Helena — Zygmunta Augusta 11.
Kulczycka Maria — Kopernika 17.
Kulczyk Józefa — Lwowska 1.
Kęsowa Katarzyna — Łagiewnicka 27.
Kudłania Ewa — Czarodziejska Blok III a.
Kwiecińska Antonina — Dąbrówki 7.
Landrowa Józefa — Kalwaryjska 42.
Langer Gusta — Józefa 3.
Lenik Maria — Lenartowicza 5.
Leśniakowa Maria — Kosynierów 11.
Leichardłowa Helena — Bonarka 28.
Lazarowa Maria — Radziwiłłowska 25.
Łańkowa Magdalena — Felicjanek 15.
Łętochowa Zofia — Płaszowska 13.
Łukasik Fraciszka — Senatorska 4.
Macakowa Helena — A. Potockiego 9.
Majewska Helena — Krowoderska 30.

Masłowska Helena — Św. Tomasza 6.
Matula Amalia — Zamojskiego 40.
Motyczkowa Zofia — Rybacka 28.
Misiura Katarzyna — Kalwaryjska 70.
Mollowa Magdalena — Madalińskiego 19.
Mowczakowa Maria — Zamojskiego 31.
Muchowa Józefa — Matejki 5.
Mohlerowa Sabina — Kościuszki 35.
Nabel Katarzyna — Lubelska 5.
Nieckarska Józefa — Lubelska 5.
Nowak Anna — Kościuszki 35.
Nowak Apolonia — Zamojskiego 33.
Orderowa Ryfka — Kupa 4.
Ogrodzińska Aniela — Nowowiejska 15.
Paczutowa Aniela — Felicjanek 19.
Pawlikowska Franciszka — Podzamcze 3.
Pirogowa Wiktoria — Zamojskiego 23.
Policht Zofia — Nadwiślańska 19.
Prochalowa Maria — Miedziana 98.
Pierzchałowa Julia — Poselska 20.
Prorok Karolina — Krowoderska 54.
Policht Petronela — Tetmajera 15.
Ptokowa Sylwia — Groble 18.
Pfeffer Pelagia — Starowiślna 26.
Puderkowa Katarzyna — J. Lea 22.
Ratajowa Teresa — Szlak 9.
Rygułowa Maria — Konarskiego 3.
Rokoszowa Aniela — Skawińska 14.
Rubis Maria — Wiśniowa 2.
Sewiołek Stanisława — Miodowa 28.
Schaeffer Alojza — Garncarska 11.
Schnurowa Adela — Gazowa 13.
Schuster Felicja — Murowana 4.
Selinger Helena — Brzozowa 11.
Sękowska Karolina — I. Osiedle ofic. 12.
Sieradzka Zofia — Siemiradzkiego 1.
Sochowa Józefa — Sołtyka 15.
Simon Maria — Barska 31.
Solarzowa Józefa — Czarnowiejska 84.
Steinberger Itel — Smolki 10.
Stepanowa Helena — Sebastiana 5.
Strojna Honorata — Mazowiecka 21.
Strojna Maria — Mazowiecka 4.
Stępska Antonina — Wąska 6.
Szylarowa Wiktoria — Zatorska 12.
Smietanowa Maria — Koszykarska 182.
Swiadrowska Aniela — Mikołajska 4.
Szeligowa Stanisława — Mikołajska 8.
Szostek Maria — Zatorska 9.
Szczęśniak Waleria — Lwowska 3.
Skwarek Anna — Rzeczysko 10.

Szczypińska Dziedzicowa Emilia — Prądnicka 83.
Trzeplowa Agnieszka — Janowa Wola 1.
Turakiewicz Zofia — Św. Filipa 23.
Trychubczak Maria — Łobzowska 7.
Urbańska Julia — Siemiradzkiego 12.
Wawelska Anna — Spiska 1.
Warmuzkowa Katarzyna — Pierackiego 4.
Warzocha Katarzyna — Matejki 5.
Wachałowa Maria — Mieszczańska 3.
Wesołowska Wiktoria — Poselska 20.
Witekowa Justyna — Felicjanek 23.
Wlazło Maria — Zielna 15.
Włoczkowska Rozalia — Chodkiewicza 17.
Wołkowa Maria — Chocimska 32.
Woźniczkowa Marcjanna — Św. Filipa 18.
Wójcicka Józefa — Słoneczna 17.
Wasinowa Maria — Zyblikiewicza 16.
Wszędybyłowa Anna — Emaus 10.
Wywiadowa Maria — Wrocławska 91.
Zakulska Antonina — Asnyka 3.
Zięba Jadwiga — Konarskiego 3.

Tablica wyrzynania się zębów

w warunkach normalnych

A) ZĘBY MLECZNE.

Dwa środkowe siekacze dolne	w 6—8 m
4 siekacze górne, z początku środ., potem boczne	„ 10—12 „
4 pierwsze zęby trzonowe oraz siekacze boczne dolne, wyrzynają się w porządku następującym: naprzód 2 przednie trzonowe górne, potem 2 boczne siekacze dolne i w końcu 2 przednie trzonowe dolne	„ 15—18 m
4 kły — naprzód 2 górne potem 2 dolne .	„ 18—24 „
4 drugie trzonowe	„ 30—36 „

B) ZĘBY TRWAŁE.

4 pierwsze trzonowe duże wyrzynają się . .	w 6—7 roku
4 siekacze środkowe	„ 7—8 „
4 „ boczne	„ 8—9 „
4 pierwsze trzonowe małe	„ 9—11 „
4 drugie „ „	„ 10—11 „
4 kły	„ 11—13 „
4 trzonowe duże	„ 12-14 „
4 zęby mądrości	„ 17—25 „

Długość wylęgania i zaraźliwość chorób zakaźnych

Choroba	Długość wylęgania	Zaraźliwość
Błonica	2—7 dni	około dwa tygodnie
Cholera	2—5 „	dopóki zarazek znajduje się w kiszkach (miesiące)
Czerwonka (dyzenteria)	3—8 „	dopóki las. znajduje się w kale
Dur brzuszny	2—4 tyg.	kilka tygodni do kilku miesięcy
Dur wysypkowy	10—21 dni	kilka miesięcy
Grypa	1—6 „	1—4 tygodni
Jaglica	różna	aż do wyleczenia
Koklusz	5—6 „	6 tygodni
Odra	9—11 „	3 tygodnie
Ospa wietrzna	13—17 „	aż do opadnięcia strupów
Ospa naturalna	10—14 „	6—8 tygodni
Płonica	3-11 „	6 tygodni
Przymiot	20—25 „	około 3 lat
Róża	12—61 godz.	aż do złuszczenia skóry
Różyczka	—28 dni	4 tygodnie
Rzeżączka	2—8 „	dopóki w wydzielinach jest zarazek
Świnka	4—14 „	3 tygodnie
Tężec	2—20 „	aż do zniknięcia zarazka
Wąglik	kilka godz. do 14 dni, średn. 2-3 dni	dopóki istnieje zarazek w wydzielinach, kale, krwi, plwocinach
Wścieklizna	14—60 dni	do śmierci chorego
Wrzód miękki	12—48 godz.	aż do zmiany na ranę czystą
Zapalenie nagm. łopon	3—13 dni	24 dni od zakażenia 6 „ „ zachorowania
Zimnica	6—21 dni śr. 14	dopóki zarazek jest we krwi

Jak się ustrzedz chorób zakaźnych?

Kto chce uniknąć zachorowania na choroby zakaźne winien zachować następujące środki ostrożności.

1) ręce myć wodą z mydłem przed każdym jedzeniem.

2) Usta płukać rano i wieczorem oraz przed każdym jedzeniem, wodą przegotowaną lub lepiej wodą z boraksem (łyżeczka na szklankę wody).

3) Utrzymywać ciało w czystości (kąpać się jak najczęściej).

4) Bieliznę osobistą i pościelową zmieniać raz na tydzień. Poduszki, materace i sienniki wietrzyć na słońcu raz na 2 tygodnie.

5) Czuwać nad czystością odzieży. Odzież wietrzyć i trzepać przynajmniej raz na tydzień.

6) Mieszkanie przewietrzać możliwie często (parę razydziennie).

7) Podłogę po skropieniu wodą zamiatać codziennie przy otwartych oknach lub drzwiach i szorować wodą gorącą z mydłem szarym co tydzień, ściany i sufity często odkurzać przy otwartych oknach.

8) Pluskwy, pchły i wszy tępić wodą wrzącą, terpentyną, naftą lub benzyną, tępić myszy i szczury.

9) Nie pić wody nieprzegotowanej, nie używać napojów wyskokowych, nie jadać strawy nieświeżej.

10) Nie wychodzić z domu naczczo. Jeść 2 razy dziennie strawę gorącą świeżo przegotowaną. Pieczywo przed jedzeniem wstawić do pieca gorącego na 10 minut.

11) Zabezpieczyć pokarm od much i pyłu, przykrywając go starannie.

12) W razie chorób żołądka lub kiszek (wymioty, boleści, biegunka i t. d.) udać się natychmiast o poradę do lekarza.

13) Nie odwiedzać chorych i zmarłych na choroby zakaźne.

14)) Osoby, pielęgnujące chorych powinny: a) myć przed każdym jedzeniem ręce i twarz wodą z mydłem, b) usta płukać roztworem boraksu przed każdym jedzeniem, rano i wieczorem, c) kąpać się często i często zmieniać bieliznę, d) nie zbliżać się do chorego inaczej jak w białym fartuchu lub prześcieradle, okrywającym całe ubranie, fartuch przy wyjściu pozostawić w pokoju chorego, a przy najmniejszym splamieniu odchodami chorego, natychmiast zanurzyć go we wrzącym roztworze sody (łyżeczka na szklankę wody), e) obuwie przy wyjściu z pokoju chorego wytrzeć ścierką, zmoczoną w 5% roztworze karbolu lub 1 % sublimatu, f) uniknąć wykroczeń w diecie i zwracać uwagę na stan swego zdrowia.

15) Wszelkie odchody chorego wylewać do ustępu po starannej dezynfekcji mlekiem wapiennym lub wapnem niegaszonym. Wszelkie naczynia użyte przez chorego wygotować w wodzie z sodą w ciągu ½ godziny. Bieliznę chorego przed oddaniem do prania wygotować przez ½ godziny w 2% roztworze sody.

16) Podłogę w mieszkaniach chorych lub zmarłych na choroby zakaźne wyszorować wodą gorącą z mydłem szarym, również wyszorować wodą gorącą z mydłem szarym wszystkie sprzęty domowe, naczynia blaszane wygotować w roztworze sody; ściany i sufity w mieszkaniu pobielić wapnem. Słomę z siennika spalić, ubrania i pościel chorego i otoczenia poddać dezynfekcji.

Poradnik lekarski w nagłych wypadkach.

CIAŁ OBCYCH Z UCHA nie wolno nie lekarzom usuwać za pomocą jakichkolwiek narzędzi, gdyż mogą uszkodzić błonę bębenkową i wywołać groźne dla życia zapalenie. Wolno jedynie przestrzyknąć ucho sprycą gumową; do przepłukania użyć wody letniej. O ile w uchu jest groch, ziarno zbożowe, pęczniejące od wody, należy przed przestrzyknięciem wlać do ucha trochę gliceryny. Jeżeli po kilkakrotnym przestrzyknięciu ciało obce nie wypadnie, udać się należy bezzwłocznie do lekarza.

CIAŁA OBCE W OKU, a raczej w worku łącznikowym, w większości wypadków spływają przy obfitym łzawieniu. Skoro nie wypłyną same, próbować należy przepłukania wodą letnią, nalaną do kieliszka. Gdy i ten sposób zawiedzie, należy wywrócić powiekę dolną, a następnie górną i ostrożnie zdjąć pyłek wacikiem. Najlepiej zaś zawiązać oko i coprędzej udać się do lekarza. Trzeć oka w żadnym razie nie wolno, gdyż może ulec zranieniu rogówka, co pociągnąć za sobą może utratę wzroku.

CIAŁA OBCE W NOSIE są wprowadzane zazwyczaj przez dzieci w czasie zabawy (paciorki, groch, guziki itp.). O ile nie wypadną przy kichaniu lub kaszlu, udać się należy do lekarza. Nie wolno pod żadnym pozorem przedmuchiwać, ani przestrzykiwać nosa, gdyż ciało obce może się dostać do krtani i spowodować uduszenie.

CIAŁA OBCE W GARDZIELI I KRTANI, inaczej udławienie kęsem pokarmowym, jest przypadkiem groźnym dla życia. Chory krztusi się i nie może odetchnąć, gdyż kęs zatyka krtań; stąd nastąpić może uduszenie już po paru minutach. Głowę i tułów chorego należy zgiąć ku ziemi, drażnić piórkiem gadziel dla wywołania wymiotów, przy których kęs wypaść może, uderzać po karku chorego przy nachylonej głowie, wreszcie wprowadzić jaknajgłębiej palec wskazujący i usunąć ciało obce. Po usunięciu ciała obcego, gdy chory słabo oddecha robić oddech sztuczny. Pomoc lekarska natychmiast nieodzowna.

CIAŁA OBCE W PRZEŁYKU. Przy łykaniu wielkich kęsów jedzenia, lub też ciał obcych, monety, ości, kostki itp., ciało takie

może uwięznąć w przełyku. Chory czuje wtedy ból i przestaje połykać. Jeżeli jest na miejscu pomoc lekarska, wezwać ją należy natychmiast, w przeciwnym razie, dawać choremu jeść chleb, kartofle, pić wodę w dużych ilościach, aby przepchnąć obce ciało do żołądka. Nawet po wydobyciu ciała obcego przez kilka dni chory czuje ból i kłucie w przełyku.

CIAŁA OBCE W ŻOŁĄDKU I KISZKACH, o ile nie są ostre, zazwyczaj nie wywołują zaburzeń, ostre powodować mogą przedziurawienie żołądka i kiszek, pomoc więc lekarska jest nieodzowna. Przed przybyciem lekarza należy dawać choremu obficie chleb i kartofle, aby ciało obce, otoczone miazgą pokarmową, z nich powstałą, mogło przejść przez kiszki, nie wywołując uszkodzeń.

DRGAWKI są objawem różnych chorób mózgu i chorób nerwowych. Najczęściej zdarzają się w padaczce, zapaleniu nerek, u dzieci w różnych chorobach, u kobiet w czasie ciąży i choroby nerek, w wieku późniejszym, jako objaw wylewów krwi i guzów mózgowia oraz zatrucia. Drgawki w ogóle z wyjątkiem padaczki są groźne dla życia i natychmiast wymagają pomocy lekarskiej. O przerwaniu napadu drgawek nie ma mowy. Jedyną pomocą jest ułożyć chorego na miękkim podkładzie, ew. podłożyć mu pod głowę, łokcie i nogi, ubranie, poduszkę i t. p., oraz między zęby trzonowe założyć korek, aby uchronić chorego od skaleczeń języka przy skurczach szczęk. Pozatem postarać się o jak najszybszą pomoc lekarską.

ELEKTRYCZNOŚCIĄ PORAŻENIE wywołuje oparzenia w miesjcu dotknięcia, wstrząs ogólny, omdlenie, utratę przytomności. Porażonego oddzielić przede wszystkim należy od źródeł prądu, nie wolno się jednak dotykać gołymi rękoma ani chorego ani drutu, należy na ręce włożyć rękawiczki gumowe, lub okręcić je s u c h y m i szmatami i stanąć na suchej desce drewnianej. Po usunięciu przewodników dokonywać oddechania sztucznego, dawać sole i środki trzeźwiące, opatrzeć oparzenia.

GAZAMI ZATRUTEGO natychmiast wynieść na powietrze; o ile nie oddecha, dawać tlen, rozcierać ciało flanelą, dawać środki podniecające (eter, kawa czarna, koniak). Wezwać lekarza.

KĄSANE RANY. Ponieważ nigdy przewidzieć nie można, czy rana kąsana nie pochodzi od zwierzęcia wściekłego, zawsze zachować się należy z ostrożnością wielką względem tych ran. Kończynę ukąszoną przewiązać zaraz p o w y ż e j, wyssać z rany krew za pomocą bańki lub wprost ustami (o ile dziąsła są zdrowe) i przypalić rankę jodyną. W razie poważniejszych przypuszczeń wścieklizny, udać się do najbliższego instytutu szczepień leczniczych Pasteura. W ukąszeniu przez żmiję postępowania takież same, jak wyżej; dobrze jest dawać choremu dużo wyskoku, nim przybędzie lekarz (w postaci wódki, koniaku). W ukąszeniach pszczół, ós, komarów, po usunięciu żądła (pszczoła), robić okłady z roztworu lekkiego amoniaku, toż samo stosować w poparzeniach pokrzywą.

KRWOTOKI: a) Z NOSA mogą być nieraz bardzo obfite. Chorego należy posadzić i mocno odchylić głowę ku tyłowi. Jeżeli to nie wystarcza, przykładać lód na kark i zatamować gazą nozdrza, szybko wzywając pomocy lekrskiej. b) KRWOTOKI Z PŁUC zwykle u chorych na płuca i serce mogą być bardzo obfite. Chorego posadzić w

łóżku wysoko, położyć pęcherz z lodem na piersi, dawać do połykania lód w kawałkach, lemoniady kwaśne do picia. Wezwać niezwłocznie lekarza. c) KRWOTOKI ŻOŁĄDKA zdarzają się w owrzodzeniach tego narządu, są nadzwyczaj czarne, fusowate, choć może być i krew czerwona. Chory wymiotuje krwią. Ułożyć go należy na wznak, dawać pigułki z lodu do połykania, nie dawać żadnych napojów i położyć lód na dołek przed przybyciem lekarza. d) KRWOTOKI Z KISZEK w przebiegu tyfusu brzusznego i innych chorób, wymagają specjalnej opieki lekarskiej, na razie, położyć należy lód na brzuch w dolnej prawej jego części. e) KRWOTOKI HEMOROIDALNE z odbytnicy skutkiem pęknięcia rozszerzonych żył nie są zwykle obfite; do zatamowania wystarcza zazwyczaj okład zimny na odbyt lub też okład zimny z wody z dodatkiem łyżki na szklankę wody Burowa.

ODDECH SZTUCZNY, jeden z najdzielniejszych środków ratunkowych, z którym zapoznać się winien każdy. Stosujmy w zatruciu gazami kloacznymi, gazem świetlnym, zaczadzeniu, różnych innych zatruciach, gdy chory nie oddecha, w utonięciu, uduszeniu, porażeniu słonecznym i t. p., w ogóle tam, gdzie chory nie oddecha, lub oddecha słabo. Chorego układamy na podłodze, na stole, na łóżku wysuniętym na środek, pod klatką piersiową podkładamy poduszkę, z w i n i ę t ą w rulon, ubranie lub t. p. Ujmujemy dłonią jego przedramiona tuż przy dłoniach, stojąc poza chorym i podnosimy ramiona oddalając je od klatki piersiowej ku górze i tyłowi, przez co rozszerza się klatka piersiowa i następuje wdech; następnie zbliżamy ramiona do klatki piersiowej i zginając kończyny w stawie łokciowym, przyciskamy górną część brzucha — następuje wydech. Te dwa ruchy wykonujemy rytmicznie, co 3 sekundy, czyli 20 na minutę, przestając co kilka minut, aby przekonać się, czy chory oddecha sam. Oddech sztuczny stosować trzeba długo, niekiedy 20 do 30 minut, nim nastąpią prawidłowe ruchy oddechowe.

ODMROŻENIE powstaje przy długotrwałym działaniu zimna, szczególniej wilgotnego na skórę. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy pierwszym skóra jest sinawo-blada, traci czucie, po pewnym czasie czerwienieje i łuszczy się; przy silniejszym lub dłuższym działaniu mrozu na skórze tworzą się pęcherze, wypełnione krwawą zawartością, pozostawiając po zagojeniu blizny. Odmrożenie trzeciego stopnia wywołuje zgorzel (gangrenę) nie tylko skóry, ale mięśni i kości. Odpadają wtedy uszy, nos, końce palców, a nawet całe kończyny. Znieczulające działanie mrozu powoduje, że na razie nie zwracamy uwagi na odmrożenie; stąd łatwe przejście powoduje od 1-go do 3-go stopnia. Pobudzić przede wszystkim należy krążenie w częściach odmrożonych przez nacieranie suchym śniegiem a następnie flanelą. Po zaczerwienieniu okolicy odmrożonej nakładamy opatrunek z wazeliną borną, czystą oliwą lub t. p. Przy obszernych odmrożeniach i zamarznięciu, chorego nie wolno wprowadzać odrazu do ciepłego pokoju, ani kłaść w ciepłe łóżko.

OMDLENIE zależy od złego krążenia krwi w mózgu, należy więc przede wszystkim ułożyć chorego poziomo i unieść w górę dolne kończyny i tułów, tak, aby głowa była niżej. Spryskać twarz wodą zimną, dawać do wąchania sole trzeźwiące, amoniak, eter, do we-

wnątrz eter po 10—15 kropli. wino, koniak, kawę czarną. Gdy oddech jest powierzchowny, stosować oddech sztuczny.

OPARZENIA powstają skutkiem działania na skórę płomienia, palących się gazów, płynów gorących, pary wodnej, oraz działania żrących środków, jak kwasy, ługi, karbol, lizol itp. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy działaniu krótkotrwałym ciał niezbyt gorących następuje zaczerwienienie skóry i silny ból piekący (1 stopień); przy działaniu dłuższym tworzą się wypełnione przeźroczystym płynem pęcherze (2 stopień); przy jeszcze silniejszym działaniu skóra twardnieje, staje się pergaminowa i ulega zgorzeli. W oparzeniach 1-go stopnia skórę pokrywamy warstwą tłuszczu: masła świeżego, wazeliny, oleju lnianego; w oparzeniach 2 i 3 stopnia należy nakładać opatrunek sterylizowany, smarując skórę borowazeliną lub też zasypując ajrolem, kseroformem; w obszernych oparzeniach zdejmujemy ubranie i zawijamy chorego w prześcieradło, zmaczane w wodnym roztworze kwasu bornego z dodatkiem gliceryny i w takim stanie dostarczamy do szpitala. W oparzeniach kwasami przede wszystkim zmywamy kwas wodą z dodatkiem lekkiego roztworu amoniaku lub mydła i dopiero opatrujemy; w oparzeniach ługami zobojętniamy je wodą z dodatkiem kwasu cytrynowego lub cytryny; w oparzeniach wapnem zmywamy je dużą ilością wody. Pomoc lekarska jest nieodzowna, szczególniej, gdy oparzeniu uległy np. oczy.

OPATRUNKI RAN. Rany w ogóle goją się same, o ile będą czyste, tj. nie ulegną zakażeniu drobnoustrojami z powietrza, wody, ziemi, rąk opatrującego, opatrunku niedbałego. Pierwszy więc opatrunek stanowi nieraz o dalszym gojeniu się rany, a nawet o życiu chorego. 1) Do opatrywania ran przystępować należy z czystymi rękami, które wymyć należy wodą z mydłem, opłukać w spirytusie i 2% roztworze karbolu lub lizolu. Gdy nie ma na to czasu, należy ręce dobrze opłukać w jodbenzynie, ewentualnie posmarować jodyną. 2) Okolicę rany należy oczyścić, używając w tym celu waty zmoczonej w jodbenzynie, ew. wyjodynować całą okolicę rany. 3) Po oczyszczeniu rany, opatrzeć ją, używając opatrunków sterylizowanych, gotowych lub też opatrunków, zmoczonych w wodzie karbolowej, ew. gazy jodoformowej, bornej lub innej. Opatrunek składa się: a) z gazy hydroskopijnej sterylizowanej, odkrawamy czystymi nożyczkami (p. wyżej), nie dotykając się palcami, a czystą wygotowaną w wodzie pincetką gazę kładziemy nie na płask, a w postaci harmonijki złożoną, b) z warstwy waty hygroskopijnej sterylizowanej i c) z bandaża. Zamiast bandaża do umocowania opatrunku możemy użyć plastra lepkiego, pokrajanego w paseczki. Nie wolno rany zaklejać plastrami. Rannego jak najprędzej należy oddać w ręce lekarza, zeszycie bowiem rany możliwe jest tylko w ciągu paru pierwszych godzin.

OPATRUNKI ZŁAMAŃ KOŚCI, mają na celu unieruchomienie złamanej kości, której odłamy mogłyby zranić naczynia, mięśnie, i przebić skórę. Opatrunek złamania kości polega: 1) na wyciągu obu odłamów kości; w tym celu jedna osoba ciągnie dolny odłam ku dołowi, druga górny ku górze, trzecia zaś wykonywa złożenie kości t. j. ustawienie jej w położeniu normalnym. 2) Na unierucho-

mieniu odłamów przez nałożenie łupek, poprzednio jednak, by łupki nie raniły skóry, należy kończynę owinąć watą lub miękką tkaniną, 3) na przymocowaniu łupek bandażem, 4) na zawieszeniu ręki na temblaku, ewentualnie, na ułożeniu złamanej nogi na łóżku lub noszach. Bandaż zastąpić można chustkami, którymi wiążemy łupki. Kończyny dolne u chorego, leżącego w łóżku lub na noszach, unieruchomić można, okładając kończynę 2-ma pończochami wypełnionymi piaskiem lub popiołem. Jeżeli przy złamaniu mamy jednocześnie ranę, przed nałożeniem opatrunku unieruchomiającego, należy starannie opatrzeć ranę. Opatrunek taki uważać należy za prowizoryczny i chorego natychmiast odstawić do szpitala, ewentualnie wezwać lekarza.

OTRUCIA. Głównym zadaniem przy otruciach jest usunięcie trucizny z organizmu. Najlepszym do tego celem jest zgłębnik żołądkowy i przepłukanie żołądka czystą wodą lub z dodatkiem odpowiedniej odtrutki. Ponieważ jednak przepłukania może dokonać tylko lekarz, więc gdy go nie ma w pobliżu, należy spowodować wymioty, podając ciepłą wodę z rozpuszczonym mydłem, solą kuchenną, mąką gorczyczną lub też łechtając gardło (łuki podniebienne). W zatruciu kwasami podawać mleko, wodę białkową, lub wapienną, kredę, lód; w zatruciu alkaliami (ługami) — ocet, mleko, — w zatruciu alkoholami należy podawać b. silny wywar herbaty. Jako leki wzmacniające podawać czarną kawę, rum, wino, koniak, oblewać zimną wodą, nacierać szczotkami, synapizmy, lewatywy z octu, rytmiczne uderzenia dłonią w okolicę serca.

PIORUNEM PORAŻENIE powstaje skutkiem wyładowania elektryczności z chmur. Piorun wywołuje stłuczenia, oparzenia, szczególniej w miejscach, gdzie były części metalowe ubrania: guziki, medaliki, łańcuszki, które topi; poza tym ogłuszenie, nieprzytomność, omdlenie, porażenie ogólne. Nie wolno porażonego zakopywać w ziemi — ale skoro nie oddecha, robić sztuczny oddech; gdy leży w omdleniu, dawać środki trzeźwiące; spryskać twarz wodą, do wąchania dawać sole trzeźwiące, amoniak, eter. Oparzenia i stłuczenia opatrywać jak wskazano w odpowiednich ustępach.

POWIESZENIE jest odmianą uduszenia z częstym uszkodzeniem kręgów. Powieszonego natychmiast odciąć należy, pętle na szyi przeciąć i natychmiast stosować oddech sztuczny w ciągu conajmniej ½ godziny, aż do chwili, gdy zacznie oddechać. Spryskiwać twarz wodą zimną, do wąchania dawać eter, sole trzeźwiące, po przyjściu do przytomności inne środki podniecające. Wezwać lekarza.

SŁONECZNE PORAŻENIE czyli udar słoneczny, powstaje skutkiem przegrzania organizmu w dni upalne. Chory uskarża się na ból głowy, nudności, często traci przytomność. Twarz czerwona, białka krwią nabiegłe. Chorego przynieść należy w miejsce ocienione, na głowę kłaść zimne okłady, wycierać całe ciało wodą zimną zdrojową i dawać pić dużo wody. W omdleniu środki trzeźwiące, w razie przedłużającej się niemocy, spieszyć z pomocą lekarską.

STŁUCZENIA powstają skutkiem uderzenia ciała twardego i zarazem ciężkiego o powierzchnię naszego ciała. Pierwszym wskazaniem w stłuczeniach jest spokój stłuczonej kończyny, poza tym stosować należy na miejsce stłuczenia lód lub okłady zimne w ciągu pierwszych 12 godzin, następnie kompres pod ceratką z wody Burowa.

UDAR MÓZGOWY jest wynikiem wylewu krwi z naczyń mózgowych do istoty mózgu. Występuje u ludzi starszych skutkiem zwapnienia naczyń mózgowych. Bezpośrednią przyczyną jest wzruszenie, wstrząśnienie moralne lub fizyczne; często brak bezpośredniej przyczyny wywołującej. U ludzi młodszych z chorobami serca częściej zdarza się zatkanie naczyń mózgu. Następstwem w obu razach jest śmierć natychmiastowa lub też krócej lub dłużej trwałe porażenie połowiczne, t. j. lewej ręki, lewej nogi, prawej połowy twarzy lub odwrotnie. Pierwszym wskazaniem jest wysokie ułożenie chorego, lód na głowę, kąpiel gorczyczna na nogi. Należy wezwać lekarza natychmiast.

UTONIĘCIE. Po wyciągnięciu topielca należy go bezzwłocznie obrócić twarzą ku ziemi, opuściwszy głowę niżej, aby, o ile można wylać wodę z jamy ustnej, nosa, gardzieli, krtani, poczym przystąpić do energicznego stosowania oddechu sztucznego (p. w.), który należy robić dopóki chory sam nie zacznie oddechać. Jednocześnie suchą flanelą nacierać całe ciało, a następnie ogrzać chorego butelkami z wodą gorącą, dawać mu mocną herbatę i kawę, eter.

WSTRZĄS MÓZGU najczęściej po urazach głowy. Chory nieprzytomny, blady, tętno słabe, wymioty. Układamy chorego poziomo, pozostawiamy go w spokoju. Na głowę lód, do wewnątrz środki trzeźwiące. Wezwać natychmiast lekarza.

ZACZADZENIE, zatrucie czadem, czyli tlenkiem węgla. Początkowo chory odczuwa ból i zawroty głowy, duszność, nudność, stopniowo traci przytomność i w razie, gdy pomoc nie pospieszy, w tym stanie umiera. Pierwszym wskazaniem jest wyniesienie zaczadziałego na świeże powietrze; o ile nie oddecha, dawać mu tlen do oddechania, rozcierać ciało flanelą, podawać środki podniecające, na głowę lód, lód do połykania w razie wymiotów. O ile nie oddecha lub oddecha słabo, zastosować natychmiast oddech sztuczny i stosować go długo. Wezwać lekarza.

ZWICHNIĘCIE powstaje, jeżeli skutkiem uderzenia, główka kości wyskoczy ze stawu i zajmie nieprawidłowe położenie. Ruchy w danym stawie ustają, lub są bardzo bolesne. Nastawiać zwichnięcia nielekarz nie ma prawa, gdyż może spowodować ciężkie obrażenia, z drugiej znów strony pomoc musi być szybka, gdyż zadawnione zwichnięcia z trudnością ustawić można, co grozi kalectwem. O ile zwichnięciu uległa górna kończyna, należy zawiesić ją na temblaku i na staw zwichnięty położyć pęcherz z lodem, w zwichnięciu nogi, chorego ułożyć na siedzeniu i nieść lub wieść w takiej pozycji, również okładając staw zwichnięty lodem.

Postępy i nawroty medycyny

Niemiecki miesięcznik „Das Tagebuch“ zamieścił kilka lat temu dowcipny artykuł Hahna na temat medycyny, który to artykuł ma jednak — mimo charakteru satyry — dużo racji. W świecie medycyny — zdaniem Hahna — wszystko się powtarza, a każdy nowy wynalazek jest powtórzeniem formułki, znanej tysiące lat temu.

W dziejach holenderskiego eskulapa, Pauli Barbette, który cieszył się wielką popularnością w Amsterdamie w XVII-tym stuleciu, znajdujemy następującą receptę na „uspokojenie krwi“: „Weź kilka kropel krwi smoczej, szczyptę ziemi, gipsu, trochę papki z ropuchy, zajęczej sierści, sproszkowanego kurzego białka i świeżego witryolu, poczem zmieszaj wszystko, utrzyj na proszek i połknij!“ Recepta doktora Barbetta uważana była za niezawodną tak samo, jak niezawodnymi były inne infuzje i proszki z ropuch i smoków, dawane chorym na dżumę. Księga Barbetta była skarbnicą wiadomości, z której czerpali wiedzę medyczną „lekarze ciała, chemicy, okuliści oraz tacy ludzie, których specjalnością było wydobywanie kamieni z wnętrzności ludzkich“. Najzabawniejszym było to, że leki mistrza Barbette były ponoć — skuteczne.

Wydaje się to nieprawdopodobne, a jednak wystarczyło by wywołać z mroków przeszłości widma doktorów, którzy w ciągu wieków na globie ziemskim popasali, aby się przekonać, że nie było takiego lekarza, który by nie mógł się wykazać kilku przynajmniej sukcesami. Ujrzelibyśmy pochód niesamowity czarowników, kapłanów z Asyrii i Egiptu, greckich, rzymskich i arabskich „uzdrowicieli“, lekarzy z czasu Renesansu. Każdy z nich potrafiłby uzasadnić słuszność swojej teorii, każdy wyliczyłby nam kilkunastu przynajmniej pacjentów, których wyrwał ze szponów śmierci.

W dalszym ciągu wyjaśnia Hahn, dlaczego najsprzeczniejsze teorie medyczne bywały w skutkach zbawienne. Dlaczego zarówno sproszkowana ropucha, jak i promienie Roentgena przynosiły ulgę. Wszystkie odkrycia i wynalazki są wszak — powiada Hahn — pyłkiem nic nieznaczącym wobec wielkiej niewiadomej, która nas otacza. Zagadką niezbadaną jest ludzka dusza, ciało i choroba. Gdybyście położyli na jednej szali niebotyczną górę, to na drugiej szali

możecie położyć jeden grosz czy dwa centnary — nie poruszą one wagi. Bo przecież wszystko jedno, ile prawdy zawiera ów gram albo centnar, jeżeli na drugiej szali piętrzy się cała góra.

Trzeba przyznać, że człowiek zastanawiający się nad istotą duszy, ciała i choroby dochodzi czasem do trafnych wniosków, — każdy zaś system i pogląd zawiera szczyptę prawdy, nawet taki, który wydaje się absurdalnym i bezcelowym. Lecznicze metody — to recepty, z których każda zawiera szczyptę skutecznego środka. Dlatego też każda metoda może zabić lub uzdrowić. Droga, którą kroczy medycyna, wije się w zygzakach od jednej formułki do drugiej, zależnie od epoki, rodzaju kultu i wrażliwości smaku. Historia medycyny nie różni się wiele od historii mody.

Wiele tysięcy lat przed Chrystusem leczono się z dobrym skutkiem u brodatych Asyryjczyków. Smagli egipscy kapłani wzywali bogów na pomoc, składali dziwaczne ofiary, rozdawali chorym zioła, dostarczone przez bogów. Od uroku, jakim jest choroba, uwalniali zapomocą nowego uroku. Przeskoczmy teraz granicę, dzielącą owe odległe czasy od chwili obecnej. Ujrzymy takich samych kapłanów wzywających dobrej mocy, ujrzymy teologów i hypnotyzerów. Niezawodna formułka asyryjskich czarowników przetrwała wieki.

Pięćset lat przed Chrystusem chorzy zasięgają rady w pewnym greckim zakładzie u dwóch lekarzy — Ikkosa z Tarantu i Herodikosa z Selembrii. Mają oni swoisty pogląd na chorobę — jedynym lekarstwem jest racjonalne odżywianie i gimnastyka. (Iluż z współczesnych słyszy taką samą poradę od swojego domowego lekarza?). — Później zjawiają się w Grecji filozofowie, którzy dochodzą do najsprzeczniejszych wniosków. Wielki Hipokrates w V wieku przed Chrystusem twierdzi, że natura jest najmądrzejszym lekarzem — ciało samo myśli o wszystkim i dba o siebie, doktorzy są tylko strażnikami zdrowia. Badając chorego, trzeba się liczyć z całokształtem jego organizmu, skłonności i predyspozycji. Dzisiaj hipokratesowa nauka przeżywa swój wielki nawrót do aktualności.

Asklepiades w 124-tym roku przed Chr. uczy, że ciało ludzkie składa się z mnóstwa drobnych cząsteczek, a choroba spowodowana jest uszkodzeniem którejś z cząsteczek. Nie tak dawno temu umarł w Berlinie prof. Virchow, twórca teorii o znaczeniu komórek dla ciała ludzkiego. I on uważał, iż przyczyna każdej choroby tkwi w komórce. Poprzednik Virchowa — Asklepiades był przeciwnikiem środków przeczyszczających, zalecał natomiast głodówkę i gimnastykę, zupełnie jak dzisiejsi lekarze.

W XV-tym wieku po Chr. genialny Paracelsus niszczy dzieła Galenosa i Araba Avicenny, a powołuje się na Hipokratesa. Wzywa na pomoc „naturę uzdrowicielkę“, udrzuca leki arabskie, proszki i zioła. Szuka sposobów usuwania „nasienia choroby“. Nasienie choroby — czyż nie jest to pojęcie infekcji w dzisiejszym tego słowa znaczeniu? Paracelsus jest może ojcem duchowym Pawła Ehrlicha, wynalazcy salwarsanu. W w. XVIII. przyczynę choroby umiejscawiają w duszy. Ernest Stahl wynajduje nową teorię o wpływie dusza na ciało. Każda choroba zaczyna się — według niego — niedomaganiem duszy. Chemiczne leki nie pomogą tam, gdzie dusze potrzebują ratunku.

A dzisiaj? Dzisiaj — konkluduje Hahn — znajdziecie w medycynie wszystkie kierunki i wszystkie formułki, znane ludzkości od wieków. Jak w potwornej probówce wirują w niej i tańczą asyryjscy kapłani pospołu z hypnotyzerami, greccy zwolennicy diety i gimnastyki, magnetyzerzy, jarosze, zwolennicy głodówki i przeciwnicy tejże. Wszystkie formułki cieszą się kolejno uznaniem, każda bywa krytykowana i odrzucana jako szkodliwa, każda wraca po to, by znów zniknąć. Wierzy się we wszystko i w nic.

Tak sądzi sceptyk; jednakże na szczęście tak nie jest. Droga medycyny, jak droga każdego poznania, jest linią spiralną. Na pozór jest to zygzak, który posuwa się w lewo, by potem zboczyć na prawo, wszelako dobry obserwator stwierdzić może, że spirala mimo wszelkich zakrętów wybiega stale naprzód, zdobywa nowe tereny, prowadzi w przyszłość. Nauka lekarska nie jest nauką jałową.

Chore serce

Ludzie ze „złym sercem" — nie w przenośni, ale w dosłownym tego słowa znaczeniu — powinni lepiej niż ktokolwiek inny posiąść sztukę higienicznego życia. Od tego bowiem zależy poprostu ich przyszłość. Najszlachetniejszy organ, narząd, który decyduje o ich życiu, jest chory i jeśli nie dostosowuje do tego stanu trybu swego życia, to łatwo serce może wypowiedzieć posłuszeństwo i przyjść może do katastrofy.

Nie piszemy tego w tym celu, by ludzi tych straszyć. I tak wiadomo zresztą, że świadomość choroby czyni ich podatnymi dla przykrych myśli. Każde szybsze tętno stanowi dla nich „memento mori", którym się nadmiernie przejmują, wpadając często w depresję. Tymi nastrojami, bardzo często nie uzasadnionymi, pogarszają tylko swe cierpienia, gdyż serce jest ściśle zespolone z psychiką i wszystkie silne uczucia stanowią bodziec, który to biedne, zmęczone serce popędza i zmusza do nadmiernej pracy. Tymczasem, jeśli pragniemy jeszcze przez długie lata zapewnić sobie sprawność serca, to musimy go przede wszystkim oszczędzać t. zn. unikać wszystkiego tego, co stawia serce wobec wymagań, którym ono podołać nie może.

W jaki sposób możemy, praktycznie rzecz biorąc oszczędzać serce?

Wszystkie wielkie wysiłki, choćby chwilowe, podnoszą nagle ciśnienie krwi, skutkiem czego krążenie krwi doznaje utrudnienia. Naraża to serce na zmęczenie, gdyż musi ono pokonać te zwiększone opory, by utrzymać krążenie krwi normalne. Jeśli człowiek leży, serce bije wolniej, a zatem mniej pracuje. Wszystkie ciężkie choroby serca czynią leżenie w łóżku koniecznym. Jednakże i w innych cierpieniach sercowych, które nie wymagają bezwzględnie pozostawania w łóżku, powinniśmy również dużo leżeć, a przede wszystkim udawać się wcześnie na spoczynek nocny, gdyż w ten sposób najlepiej oszczędzamy serce.

Nie znaczy to, by człowiek sercowo chory miał w ogóle zrezygnować z jakiejkolwiek pracy. Przeciwnie! praca jest tu nawet do pewnego stopnia niezbędnym warunkiem utrzymania serca w „formie", lecz — trzeba to z naciskiem zaznaczyć — praca umiarkowana, dostosowana do siły danego serca. Umiejętnie dawkowany wysiłek w postaci lekkiej pracy w ogrodzie, odpowiednio stopnio-

wanych ćwiczeń cielesnych, czy też — u osób z bardzo słabym sercem — masaży ciała, poprawia obieg krwi, nie obciążając serca. Wysiłek taki nawet, stosowany metodycznie przez dłuższy czas, wzmacnia mięsień sercowy, gdyż powoli przystosowuje się do większych wymagań.

Natomiast ciężka praca jest dla chorego serca zabójcza, zużywa wszystkie jego siły zapasowe. Najlepszym wskaźnikiem, czy nie zmuszamy serca do nadmiernej pracy, jest samopoczucie. Uczucie duszności, niepokoju i bicie serca u osób chorych, które występuje przy szybkim bieganiu, podnoszeniu ciężarów, silnym parciu itp., jest tym sygnałem ostrzegawczym, którym serce daje poznać, że nie może dłużej pracować i jest wyczerpane.

Specjalne znaczenie posiada w chorobach serca umiejętność oddychania.

Zdawałoby się że każdy przecież umie oddychać i nie trzeba go tego uczyć. Okazuje się jednak, że wprawdzie każdy oddycha, ale mało ludzi umie to czynić ekonomicznie. Ekonomicznie, t. zn. w określonym rytmie i odpowiednio głęboko, by oddech ten nie tylko służył do uzupełnienia zapasów tlenu w płucach, lecz by równocześnie energia, zużyta na ruchy klatki piersiowej, została wyzyskana i dla krążenia krwi.

W czasie wdechu powstaje w klatce piersiowej ujemne ciśnienie, które pomaga sercu w wessaniu krwi z żył. Wydech znowu ułatwia sercu wyparcie krwi na obwód. Ruchy oddechowe stanowią tu rodzaj „masażu serca“. Powinny one być odpowiednio „synchronizowane“ z akcją serca, by jeden wysiłek wspomagał pracę drugiego narządu, a nie przeciwnie. Stąd też utrzymanie pewnego stałego rytmu oddychania jest tu bardzo ważne.

Kto nie umie dobrze oddychać, powinien się w to wprawiać, wykonywując kilka razy dziennie 20—30 oddechów wolnych, głębokich i rytmicznych. Na spacerze, czy też przy otwartym oknie należy głęboko zaczerpnąć powietrze i wciągając brzuch, wolno oddychać. Ćwiczenia oddechowe są doskonałym środkiem, wzmacniającym słabe serca.

Również wielkie znaczenie w chorobach serca posiada odżywianie. Najważniejszym wskazaniem jest

ograniczenie płynów.

Woda i płynne potrawy obciążają serce, które musi cały nadmiar płynów przepompować i wydalić nerkami. Pragnienie najlepiej zwalczać zwilżaniem ust, czy małymi łykami lemoniady, jednakże pić dużo nie wolno. Nie wolno też objadać się. Przeładowanie żołądka i jelit powoduje ucisk na klatkę piersiową i na serce, które na skutek tego reaguje w sensie niepożądanym. Podobnie działa rozdęcie jelit gazami przy zaburzeniach w trawieniu, czego chory na serce powinien specjalnie unikać.

O tym, że alkohol, mocna kawa i herbata są bardzo szkodliwe dla osób chorych na serce, wiedzą wszyscy. Natomiast pożyteczne są wszelkie

gdyż zawierają dużo cukru, który serce naprawdę „krzepi". Drugim takim krzepiącym serce środkiem są sole wapniowe, które znajdują się obficie w jarzynach.

To są główne zasady zachowywania się osób o słabym sercu. Kto ich przestrzega, ten może długie lata przeżyć nawet z bardzo słabym sercem, nieraz nawet znacznie dłużej, niż osoby całkiem zdrowe, które lekceważą sobie higienę i nie troszczą się o swe zdrowie.

Płaska stopa

Płaską stopę spotyka się najczęściej u mieszkańców miast. Początkowe stadium tworzenia się płaskiej stopy jest często nawet dla oka lekarza-specjalisty trudne do stwierdzenia. Zazwyczaj pacjent zaczyna unikać dłuższego chodzenia lub stania, w tramwaju stara się czemprędzej usiąść, nie może stąpać po żwirowych chodnikach lub brukach, bo każde postawienie stopy na tych kamieniach wywołuje bóle. Niektórzy z pacjentów spostrzegają, że jakoś buciki ich stały się krótkie i ciasne i zamieniają je na dłuższe i szersze, ale zamiast poprawy doznają pogorszenia, bo noga nie znajduje w tych wygodnych bucikach należytego oparcia.

Na czym właściwie polega ta „płaska stopa“ i skąd pochodzą bóle? Otóż stopy człowieka stanowią postument, na który spada ciężar jego całego ciała, z drugiej zaś strony stopy ciągle dotykają ziemi i muszą pełnić rolę jakby buforów, by zabezpieczyć człowieka od wszelkich urazów i wstrząsów, mogących powstać przy chodzeniu. Dlatego też

budowa stopy jest bardzo skomplikowana

i jest w ścisłej zależności od kości nóg. Często zdarza się, że pacjent o płaskich stopach skarży się na bóle w łydce, kolanie, stawie biodrowym, nawet na bóle w krzyżach tak, że niejednokrotnie wprowadza w błąd lekarza. Jak już zaznaczyliśmy, budowa stopy jest dość skomplikowana; składa się ona z szeregu małych kosteczek, które łączą się ze sobą w postaci łuku, za pomocą więzadeł i mięśni i tworzą jakby most, który z jednej strony opiera się o podstawę palców, z drugiej o piętę.

Gdy spojrzymy na normalną stopę od wewnętrznej strony, to widzimy, że sklepienie stopy wznosi się ku górze i nie dotyka ziemi. Natomiast zewnętrzna część stopy, a także pięta i opuszki palców ściśle przylegają do ziemi. Jeśli posmarujemy stopy tuszem lub sadzami i staniemy na białym papierze, to na papierze odbiją się tylko te kosteczki, którymi dotykamy ziemi. Na papierze zaznacza się półkole, które powstało od kosteczek zewnętrznej strony stopy, od pięty i palców; miejsce zaś, odpowiadające wewnętrznej części stopy, pozostanie białe, albowiem kosteczki tej części nie dotykają ziemi, a unoszą się łukowato ku górze. To

jest najbardziej elastyczną jej częścią; na niej bowiem spoczywa cały ciężar ciała i ona to przez swą elastyczność zabezpiecza ciało przed obrażeniami w czasie chodzenia. Zanik tej elastyczności wywołuje opuszczenie się całego sklepienia i w ten sposób właśnie wytwarza się „stopa płaska".

Przy opuszczeniu się sklepienia kosteczki tego łuku, który tworzył sklepienie, nie mogąc się zmieścić w równej linii w stopie, często wysuwają się z powodu ciasności w bok i to są te guzy, które tak często u ludzi o płaskiej stopie po wewnętrznej stronie stopy widzimy i które są bolesne.

Głównym jednak źródłem bólów są nerwy, które licznymi gałązkami przebiegają między ściśniętymi kosteczkami, są dalej więzadełka, które przez nieprawidłowe ułożenie kosteczek zostały częściowo rozciągnięte, częściowo ściśnięte. Równolegle przebiegają i naczynia krwionośne, przez ucisk których następuje

zaburzenie krążenia,

co pociąga za sobą częste obrzęki w kostkach lub nawet obrzęki w kolanach.

Gdy spoczywamy, siadamy lub kładziemy się, stopa już nie ma na sobie ciężaru ciała (ciężar spada na inne części szkieletu), kosteczki nawet w nienormalnym położeniu nie uciskają jedna drugiej ani też nerwów ni naczyń; i tym się też tłumaczy ustanie bólów i znikanie obrzęków zrana po wypoczętej nocy. Czasami nawet i zrana przy wstawaniu z łóżka bóle trwają; tu już wchodzi w grę sprawa poważniejsza, sprawa zapalna całej stopy, spowodowana przez ucisk kosteczek. Bóle te bywają często uważane za reumatyczne lub artretyczne i często chorzy wyjeżdżają na kurację do kąpieli, ale wracają bez poprawy; nie usunięto bowiem przyczyny bólów.

Jakie są przyczyny powstawania stopy płaskiej? Otóż odróżniamy stopę płaską wrodzoną i nabytą.

Spotyka się niedorozwój poszczególnych kosteczek stopy, ich zrośnięcie się lub zupełny brak kilku kosteczek. Również i złamanie kości w łonie matki i następowe wadliwe zrośnięcie się ich daje

stopę płaską wrodzoną.

U dzieci jednakże należy bardzo oględnie rozpoznawać stopę płaską, bo przez grubą warstwę tłuszczu stopa robi często wrażenie płaskiej, w rzeczywistości zaś łukowatość jej jest zachowana i palcami daje się wymacać.

Pierwsze kroki małego dziecka stanowią pierwszy moment krytyczny dla wytworzenia się stopy płaskiej. Krzywica czyli t. zw. angielska choroba, słaba konstytucja dziecka oraz nieświadomość rodziców, którzy przedwcześnie uczą dziecko chodzić, mogą wywołać stopę płaską.

Drugi krytyczny moment dla „Plattfusu" to wiek między 16-tym a 21-szym rokiem życia. W tym wieku nie jest jeszcze zakoń-

czony proces rozwoju kości, a często musi się już przystąpić do pracy zawodowej, do której fizycznie nie jest się jeszcze przystosowanym. Najgorsza jest praca, wymagająca męczącej pozycji stojącej, bez należytego odpoczynku, przy której ciągle się musi nosić swój własny ciężar na słabiutkich jeszcze stopach. Następuje wtedy nadwyrężenie mięśni i więzadeł, ich osłabienie, a później opuszczenie się sklepienia stopy — i oto mamy

„stopę płaską nabytą“.

Często spotyka się obraz ten i w wieku późniejszym. Są to pozostałości z młodości, kiedy człowiek zbyt wcześnie zaczął pracować, albo też w następstwie zmiany pracy na cięższą, przy której o wiele dłużej stoi na nogach bez odpoczynku. Obrażenia i urazy prowadzą również do płaskiej stopy, i to bez względu na wiek.

U kobiet bardzo często spotyka się płaską stopę między 45-tym a 55-tym rokiem życia. Przez kilkakrotną bowiem ciążę zwiększa się niepomiernie ciężar ciała i wtedy obciążenie stóp kobiety jest większe. Obuwie również odgrywa pewną rolę przy stworzeniu się stopy płaskiej, zwłaszcza przy półbucikach niesznurowanych.

Jak widzimy, przyczyn wywołujących powstanie płaskiej stopy jest bardzo wiele. Jak ją należy leczyć o tym pomówimy kiedy indziej.

Walka z krzywicą

Krzywica, popularnie „chorobą angielską“ zwana, jest — jeśli wziąć pod uwagę częstotliwość wypadków — prawdziwą chorobą nagminną. O tym, jak olbrzymie jest jej rozpowszechnienie, świadczy fakt, że wśród dzieci w wieku od 2—24 miesięcy 30—40 proc., w wieku zaś od 3—5 lat około 35 proc. ogółu zdradza objawy rachityczne. Pominąwszy już wszystkie szkody, jakie choroba ta bezpośrednio wyrządza organizmowi, uwzględnić jeszcze trzeba i to, że stwarza ona pośrednio podłoże dla rozlicznych komplikacyj, które nieraz życiu zagrażać mogą. Tu należą n. p. skurcze głośni, ogólne spazmy, zapalenia płuc, obniżenie odporności przeciwko zakażeniom codziennego życia, takim, jak grypa, infekcje skóry, dróg moczowych i innych.

Rachitis wpływa na konstytucję człowieka, to znaczy na wszystkie możliwości rozwojowe i wszelakie skłonności, które człowiek ze sobą na świat przynosi, w sposób niekorzystny. A ponieważ jest, jak już wyżej powiedzieliśmy,

chorobą masowo występującą,

więc też odbijać się musi w fatalny sposób na zdrowiu i rozwoju rasy. Jakież niebezpieczeństwo pociąga za sobą n. p. wąskość rachitycznej miednicy dla kobiet! Ile upośledzeń inteligencji kryje się poza konwulsjami niemowląt, które fałszywie lub niesłusznie składa się na karb ząbkowania! Ile kalek zawdzięcza „angielskiej chorobie“ swoje kalectwo!

Wszystko to zmusza do zajęcia się tą chorobą i ułożenia pewnego planu walki, który, odpowiednio zorganizowany przez państwo, samorządy i instytucje humanitarne, ma wszelkie dane po temu, by uchronić ludzkość przed tą plagą. Pierwszym etapem powinno być ujęcie choroby u źródła, a więc

opieka nad matką przed porodem,

wiemy bowiem z doświadczenia, że większość dzieci, przedwcześnie urodzonych, pada ofiarą krzywicy. W ten sposób przez opiekę nad przyszłą matką czuwamy nad mającym się urodzić dzieckiem.

Drugim punktem zaczepu winny być odpowiednio prowadzone

poradnie dla matek

i propaganda za karmieniem piersią. Choć nie daje ono absolutnej ochrony przed krzywicą, to jednak u dzieci, karmionych piersią,

przebiega ona znacznie łagodniej, przyczym i wspomniane już konwulsje i zapalenia płuc występują też o wiele rzadziej; natomiast dzieci, karmione flaszką, stanowią główny kontyngent rachityków. Jeśli tedy matka z jakichkolwiek przyczyn nie może lub nie chce karmić, należy ją pouczyć o niebezpieczeństwie sztucznego odżywiania, a zwłaszcza przekarmiania mlekiem krowim i wskazać na konieczność równoczesnego dokarmiania jarzyną, owocami, Nutromaltem (cukier odżywczy D-ra W a n d e r a) i to także i dzieci karmionych piersią. Przekarmianie jest ważnym czynnikiem, wywołującym krzywicę względnie potęgującą już istniejącą, dokarmianie natomiast jarzyną i owocami obok mąki, grysiku, ryżu itd. jest ważne ze względu na to, że są one bogate w tak potrzebne dla rozwijającego się dopiero ustroju witaminy. Z tych samych względów wskazane jest dożywianie dzieci tranem lub smaczniejszym od niego *Jemaltem* (dopiero od 6-go miesiąca życia dziecka).

Ważne jest dalej zachowanie się procesów rachitycznych wobec światła. Wiemy, że

brak światła

powoduje zubożenie ustroju w zawartości wapnia i fosforu. Jeśli wychowuje się młode kurczęta w ciemności, to kości ich stają się miękkie. Nie jest to wprawdzie typowa rachitis, bo, ażeby ją wywołać, trzeba jeszcze odpowiednio zmienić odżywianie albo uniemożliwić ptactwu swobodne poruszanie się, jednakowoż brak światła musi być ważniejszy, skoro naświetlenie naturalnym albo sztucznym światłem słonecznym unieszkodliwia w zupełności straty, wynikłe z nieodpowiedniego odżywiania względnie braku ruchu.

To też słońce uważamy za jeden z najsilniejszych środków w naszym arsenale w walce z krzywicą, Niestety, żyjemy pod niebem niezbyt bogatym w słońce, a to ubóstwo potęgowane jest przez mrok, panujący w ciemnych koszarach mieszkaniowych wielkomiejskiego proletariatu. Do braku zaś światła doliczyć musimy dalsze jeszcze braki, wynikłe z nieodpowiedniego pomieszczenia dzieci, a więc: niedostateczne przewietrzanie zimnych, wilgotnych, przepełnionych mieszkań, brak czystości i brak przede wszystkim miejsca dla zabawy, swobody ruchów, tak samo potrzebnych dziecku, jak i kurczęciu. Tak więc, jak widzimy, dwa ogólne zła, dręczące ogół:

mizeria mieszkaniowa i ogólne zubożenie,

są zarazem idealnym podłożem dla rozwoju krzywicy.

Stąd też najważniejszym bodaj z środków ochronnych w walce z krzywicą będzie odpowiednie uregulowanie kwestii mieszkaniowej. I tu dotarliśmy wreszcie do sedna zła. Dopiero utworzenie zdrowych, przestronnych, jasnych mieszkań, — najlepiej osiedli z ogródkami, — pozwoli na wytępienie choroby. Dopóki ten piekący problem nie dozna rozwiązania, zadawalać się musimy urządzaniem kolonij dziecięcych na słońcu i powietrzu; gimnastyką, zabawami, masażem pod odpowiednim fachowym kierownictwem, a przede wszystkim leczniczym działaniem

lampy kwarcowej.

Przekonano się bowiem, że planowo, w pewnych określonych terminach powtarzające się naświetlanie lampą kwarcową zapobiega w zupełności wybuchowi krzywicy, a w wypadkach już powstałej stanowi jeden z najwdzięczniejszych sposobów leczenia tejże.

Lekarze polecają jako środek przeciwkrzywiczy tran, a jeśli dzieci niechętnie go przyjmują, lub go nie znoszą, Jemalt. Jemalt jest zawsze chętnie przyjmowany i doskonale znoszony i daje bardzo dobre wyniki. Wartość lecznicza Jemaltu nie ustępuje w niczym wartości leczniczej tranu, a preparat ten ma tę wyższość nad tranem, że ma bardzo dobry smak, miły zapach i apetyczny wygląd sproszkowanych biszkoptów, nie psuje się też w czasie upałów, tak że można go stosować bez przerwy przez cały rok, doprowadzając w ten sposób *stale* większe ilości witamin do ustroju. Jemalt łączy w sobie wartość leczniczą tranu z wartością leczniczą i odżywczą słodu, działanie tego preparatu jest więc wzmożone.

WAŻNE WSKAZÓWKI DLA MATEK

Każda matka chce mieć zdrowe dzieci. Myśli matki, oczekującej przyjścia na świat dziecka pełne są troski, czy też będzie ono zupełnie zdrowe. A mimo to popełnia szereg błędów, które mszczą się później na zdrowiu dziecka i jej własnym. Aby przekonać się o tym, wystarczy przyjrzeć się jak odżywia się kobieta oczekująca przyjścia na świat dziecka, lub też matka karmiąca....

Każdy wie o tym, jak wielki wpływ ma sposób odżywiania się matki na zdrowie i rozwój niemowlęcia. Przed urodzeniem czerpie dziecię materiał do rozwoju z pokarmu matki. Im zdrowszy, im pożywniejszy jej pokarm tym lepsza gwarancja, że dziecko urodzi się zdrowe i dobrze rozwinięte. Dobór pożywienia w tym okresie, to rzecz ogromnej wprost wagi nie tylko dla niemowlęcia. Zadaniem pokarmu teraz jest gromadzić zapas sił, mobilizować siły obronne w ogranizmie kobiety, uczynić jej ustrój silnym i odpornym dla przetrwania krytycznych chwil...

A okres karmienia! Pokarm matki ma dostarczyć niemowlęciu najważniejszych składników odżywczych, stanowiących budulec dla tworzenia kości, mięśni i krwi. Od doboru pożywienia w tym okresie zależeć będzie prawidłowy rozwój dziecka, odporność jego ustroju, a później nawet zdolność do pracy i cała przyszłość.

W okresie ciąży i karmienia niezbędną jest dla każdej kobiety Ovomaltyna, napój odżywczy, zawierający bogactwo witamin i wszystkich najważniejszych składników odżywczych, w formie skoncentrowanej. Ovomaltyna jest łatwostrawną i łatwo przyswajalna, w smaku doskonała, może w zupełności zastąpić wszelkie inne napoje, na śniadanie lub podwieczorek względnie kolację. Nawet w tych wypadkach, w których innego pożywienia nie można znieść z powodu skłonności do wymiotów, Ovomaltyna jest dobrze znoszona. Ovomaltyna zapobiega wyczerpaniu nerwowemu i osłabieniu a w okresie rekonwalescencji pomaga do odzyskania utraconych sił.

Co to jest trychinoza?

Każdy, kto spożywa mięso wieprzowe (szynkę, kiełbasę itd.) naraża się na to, że gdy natrafi na mięso, zawierające trychiny (włośnie), które nie zostały zniszczone przez odpowiednie gotowanie, ulegnie niebezpieczeństwu zakarzenia. U Żydów wierzących niebezpieczeństwo takie — wobec zakazu jedzenia wieprzowiny — w ogóle nie zachodzi.

Zakażenie trychinami powstaje w ten sposób, że zostają one wprowadzone do żołądka ze zjedzonym mięsem. Wędrując dalej przez przewód pokarmowy, ulegają trychiny (matki) w górnym odcinku jelita cienkiego zapłodnieniu i w krótkim czasie rodzą się tysiące młodych, które szybko rosną. Matki giną i wydalone zostają z przewodu pokarmowego razem ze zwykłą zawartością kiszek, a egzemplarze młode przedostają się przez ścianę kiszek do krwi podejmują istną wędrówkę

do rozmaitych mięśni człowieka,

w których wzorem swych rodziców osiedlają się ostatecznie i otaczają się torebką wapnistą.

Włośnica dotyka zazwyczaj nie pojedyńczego człowieka, lecz cały szereg osób jednocześnie, co jest w łączności z rodzinnymi stosunkami i wspólnym odżywianiem się. Rzadkość tej choroby i przebieg niezwykły stanowią największą przeszkodę w wczesnym jej rozpoznaniu. Dopiero objawy rozwiniętego cierpienia i częstsze jego występowanie przyczyniają się do rozpoznania w chwili, kiedy wszelkie lekarskie i higieniczne środki zapobiegawcze są już spóźnione.

Włośnica jest chorobą zakaźną, której sprawcą jest pasożyt,

włosień kręty (trichina spiralis),

już od dawna nam znany. Jest to twór o długości ½ do 1 milimetra, który żyje w muskulaturze świni, otoczony przeważnie torebką z tkanki łącznej zwapniałej. Drogą spożywania mięsa surowego niedostatecznie gotowanego lub tylko wędzonego, dostaje się do żołądka ludzkiego, gdzie dalsza jego wędrówka już jest znana. W mięśniach ludzkich, dokąd się przedostają przez naczynia krwionośne i limfatyczne, otaczają się pasożytnicze te żyjątka w pojedynkę lub po kilka sztuk razem wyżej opisaną torebką. W tym otor-

bionym stanie istnieją nieraz bardzo długo; ich zdolność do życia obliczają na lat dziesiątki.

Objawy włośnicy zależą w zupełności od rozwoju i przejawów życia włośni w organizmie ludzkim. Początek choroby mało charakterystyczny. Dolegliwości i objawy, jak w większości ostrych zaburzeń żołądkowo-kiszkowych: a więc rozwój kiszek, gorączka, uczucie silnego osłabienia, bóle w członkach i mięśniach i ogólny stan bardzo ciężki. Bardzo charakterystycznym objawem włośnicy, którego nigdy nie brak, jest obrzęk twarzy, a szczególnie powiek, który występuje stosunkowo wcześnie, bo w 2-gim tygodniu choroby, a nawet wcześniej.

Najbardziej charakterystyczne objawy mięśniowe występują dopiero w trzecim tygodniu, kiedy młode egzemplarze trychin przedostają się do mięśni nieszczęśliwego gospodarza, a są one lżejsze lub cięższe zależnie od liczby tych pasożytniczych przybyszów. Po kolei występuje obrzęk mięśni grupami, które stają się

twarde i bardzo przy każdym ruchu bolesne.

Chory dotknięty włośnicą, ze strachem unika wszelkich zmian położenia i leży w łóżku ze zgiętymi rękami i nogami. Niektóre grupy mięśni ulegają przy tym specjalnie łatwo, a mianowicie: mięśnie oka, mięśnie przyjmujące udział w trawieniu i łykaniu pokarmów, oraz w oddychaniu, a więc i mięśnie międzyżebrowe i przepona.

Wskutek utrudnionego łykania i oddychania i niedostatecznego wietrzenia płuc występują we włośnicy często zmiany zapalne w drogach oddechowych. Sztywność mięśni osiąga swe najwyższe napięcie w 5-tym lub 6-ym tygodniu choroby. I nawet w przypadkach pomyślnych, kończących się wyzdrowieniem, objawy mięśniowe pozostają jeszcze przez czas dłuższy i robią wrażenie chronicznego reumatyzmu stawowego.

Przypadki lekkiej włośnicy kończą się wyzdrowieniem po kilku tygodniach; w cięższych chorobach trwać może miesiącami i bardzo wyczerpuje siły organizmu. Nawet śmierć nie jest, niestety, rzeczą rzadką. W rozmaitych epidemiach włośnicy spostrzegano zmienną

śmiertelność od 10—30 procent.

Czas trwania choroby bywa rozmaity, zależnie od siły zakażenia. O ile łatwo rozpoznać chorobę już rozwiniętą, o tyle bardzo trudno w okresie początkowym o rozpoznanie pewne, kiedy mamy do czynienia jedynie z objawami ze strony przewodu pokarmowego. Dopiero wyżej opisane objawy mięśniowe, opuchnięcie powiek i twarzy, skierowują naszą uwagę na włośnicę. Posiadamy zresztą jeszcze bardzo wartościowy środek rozpoznawczy w badaniu krwi na t. zw. eozynofilię i w prześwietlaniu promieniami Roentgena.

Trychinoza zdarza się najczęściej w krajach, w których w zwyczaju jest spożywanie mięsa surowego n. p. w Saksonii, w górach Harzu. W Szwajcarii, we Francji i w Anglii spostrzega się ją niezmiernie rzadko. W Polsce słyszy się od czasu do czasu o sporadycznych wypadkach zarażenia. W ogóle w Europie Środkowej, w krajach, gdzie nie dokonywa się oględzin mięsa lub gdzie kontrola ta jest niedokładna, zdarzają się przeważnie na początku zimy, w porze masowego uboju nierogacizny, pojedyncze przypadki, a nawet drobne epidemie włośnicy.

Znaczenie kwasu solnego dla trawienia

Obecność kwasu solnego w żołądku w dostatecznej ilości jest konieczna dla prawidłowego przebiegu procesów trawienia. Bez kwasu solnego nie moglibyśmy bowiem strawić pokarmów. Prócz tego bylibyśmy zupełnie bezbronni wobec milionów bakterii, które dostają się wraz z pokarmami do żołądka.

Nic tedy dziwnego, że ci z ludzi, którzy nie wydzielają dostatecznej ilości kwasu solnego w soku żołądkowym, nie umieją dobrze trawić i cierpią wskutek tego na różne dolegliwości w postaci wzdęć, odbijań, nagromadzenia gazów, biegunek itd. Czasem dołącza się do tych dolegliwości pieczenie w gardle, które bardzo często tłumaczone jest przez laików opacznie jako następstwo nadmiaru kwasów w żołądku. Co najważniejsze jednak i co Bergmann, znany specjalista chorób wątroby, szczególnie pokreśla, brak kwasu solnego w żołądku przyczynia się do ewentualnej

infekcji dróg żółciowych

wystawia organizm w ogóle na pastwę ewentualnie z pokarmem do żołądka wprowadzonym zarazków w rodzaju n. p. prątków tyfusu, bakterii cholery i innych.

Normalny skład soku żołądkowego potrzebny nam jest jednak nie tylko do trawienia pokarmów i dla ochrony przed infekcją. Opierając się na najnowszych badaniach nad niedokrwistością złośliwą, przypuszczać należy, że prawidłowy skład soku żołądkowego jest konieczny również dla

utrzymania normalnego składu naszej krwi.

Tym samym można by także tłumaczyć szereg innych, ogólnych dolegliwości tych ludzi, którzy cierpią na brak kwasu solnego w żołądku, a więc ospałość, brak ochoty do pracy i wiele innych.

W ostatnich czasach nastąpił w medycynie zasadniczy zwrot w leczeniu tego rodzaju cierpień przewodu pokarmowego. Klinicy-

ści doszli do przekonania, że niemal wszystkie dolegliwości, spowodowane niedokwasotą soku żołądkowego, można doskonale wyrównać i skompenswać przez podawanie znacznych, można nawet powiedzieć masywnych dawek kwasu solnego. Tak n. p. Glaessner (z Wiednia) poleca chorym na dolegliwości tego rodzaju zażywanie trzy razy dziennie po 60 kropel zwykłego kwasu solnego w jednej czwartej szklanki wody (poprzez szklaną rurkę, by nie uszkodzić zębów). Bergmann (Berlin), jeden z najznakomitszych internistów europejskich, poleca dawki jeszcze większe.

Zdaniem Bergmanna błędnie postępują ci, którzy bez wskazania lekarskiego piją stale do obiadu i kolacji alkaliczne wody mineralne. Alkaliczne wody mineralne neutralizują, jak wiadomo, kwas solny w żołądku. Jeżeli ktoś ma tego kwasu bardzo dużo — jak to się n. p. dzieje w nadkwasocie żołądka — to może sobie pozwolić na picie alkalicznej wody mineralnej. Inaczej jednak jest, jeśli dany osobnik wydziela sok żołądkowy słabo kwaśny, względnie kwasu solnego zupełnie pozbawiony. Wtedy picie przy jedzeniu alkalicznej wody mineralnej jest dla niego wręcz szkodliwe i może się stać źródłem przyszłych chorób.

Barwienie włosów

Że obecnie panie nie chcą mieć siwych włosów, to niekoniecznie na karb próżności kobiecej kłaść należy. Pamiętać należy o tym, że kobiety pracują dziś na równi z mężczyznami. Część troski o utrzymanie domu z bark męskich, przeszła na wątłe ramiona kobiece. Chcąc pracować, chcąc zarabiać, musi kobieta dbać o swój wygląd, musi nadawać sobie nieraz pozory osoby młodej i silnej.

Pierwszym zaś wskaźnikiem starzenia się i utraty zdolności do wydatnej i intensywnej pracy są pasma siwych włosów. Do niedawna barwienie włosów było więc jedynie objawem kokieterii i chęci podobania się. Teraz do gabinetu lekarza-kosmetyka sprowadza panie walka o byt, obawa utraty pracy, kwestia nie kokieterii, lecz kawałka chleba.

Siwienie włosów jest procesem fizjologicznym, polegającym na utracie właściwego włosom barwika. Proces ten przypada na okres między 40-tym a 50-tym rokiem życia. Brunetki siwieją wcześniej, aniżeli blondynki i szatynki. Czas siwienia jest właściwością dziedziczną. Osoby siwiejące wcześnie, mają zazwyczaj i dzieci, które również wcześniej siwieć będą. Wczesnemu siwieniu sprzyjają troski, zmartwienia, nieprzespane noce, bóle głowy i w ogóle wszystkie choroby, wyniszczające organizm. Opisywane wypadki nagłego osiwienia nie były nigdy stwierdzone, chociaż nie można kategorycznie odmówić faktom tym możliwości. Niezależnie od tego znane są częste wypadki siwienia przedwczesnego, kiedy osoby młode, o świeżej, kwitnącej cerze, mają włosy przyozdobione białymi pasmami włosów.

Na siwiznę nie ma środka, prócz — sztucznego barwienia. Do barwienia siwych włosów posługujemy się barwikami roślinnymi i mineralnymi. Barwiki roślinne to: henna (barwi na kolor ciemnoblond, jasno i ciemno brunatny i czarny, zależnie od koncentracji) i kwas pyrogallusowy. Do barwików mineralnych należą barwiki, zawierające ołów, srebro, miedź, żelazo, chrom i mangan. Jednakowoż środki, zawierające metale, zwłaszcza ołów, bywają czasami przyczyną ciężkich zatruć ogólnych, nie mówiąc już o miejscowych objawach zapalnych, jak obrzęk i zaczerwienienie skóry na twarzy, przeróżne pryszcze i stan zapalny spojówek.

Do rozjaśnienia włosów służy amoniak i woda utleniona. Środków tych nie należy nadużywać, gdyż powodują one nadmierną suchość włosów, pękanie, roszczepianie się na końcu i nadają im rudawy, sztuczny odcień. Do niewinnych środków, rozjaśniających włosy, należy rumianek, użyty do spłókiwania umytych dokładnie włosów. Używa się w tym celu rumianku rzymskiego w ilości 2 łyżek suchego kwiatu na miednicę wody. Dobre też usługi w tym kierunku oddaje rzewień (Rhabarber). Korę rośliny gotuje się w białym winie i po wygotowaniu do połowy objętości i przecedzeniu naciera się włosy dokładnie odwarem i wysusza.

Ogólne zasady barwienia włosów są te same. Rozpocząć procedurę należy od dokładnego umycia włosów, wysuszenia ich celem usunięcia tłuszczu, niedopuszczającego farby do tkanki włosa. Następnie dzielimy włosy na pasma i miękką szczoteczką, najlepiej z włosia borsuczego, delikatnie i uważnie smarujemy włosy, nie dotykając skóry. O ile do barwienia używa się dwóch płynów, to należy po umyciu i wysuszeniu włosów użyć naprzód płynu pierwszego, pozwolić włosom wyschnąć i drugim już pędzelkiem wetrzeć płyn drugi.

Nie radzimy jednak paniom samym sobie farbować włosy. Lepiej udać się z tym do pierwszorzędnego zakładu i tam poddać się temu zabiegowi. O ile która z pań decyduje się barwić włosy, musi proceder ten powtarzać stale co kilka tygodni, inaczej bowiem odrastające włosy, siwe i dłuższe, ciemno zabarwione, a niektóre już zlekka odbarwione, tworzą niepożądaną gamę kolorów na głowie. Wobec tego, że niektóre z pań mają skórę wrażliwą, która nie znosi żadnych barwików i reaguje na nie silnym zaczerwienieniem, należy w takich wypadkach zrezygnować w ogóle z barwienia włosów.

Na ogół mało jest kobiet zadowolonych z koloru swych włosów; większość pragnie mieć włosy jasne. Jednakowoż zmienianie dowolne koloru włosów nie zawsze jest wskazane. Przede wszystkim dlatego, że koloryt skóry brunetek nie harmonizuje z kolorem jasnym; po drugie odrastające włosy sprawiają masę kłopotu. Nie należy poprawiać natury. Zostawić włosy w kolorze naturalnym, uciekając się do barwienia włosów jedynie wtedy, gdy one zaczynają siwieć, a siwizna ta jest niepożądana ze względu na pracę zawodową. Jeżeli konieczność tego nie wymaga, pozostawić białe lub siwizną tylko przyprószone włosy, a w sposób racjonalny pielęgnować twarz, by utrzymać ją młodą i świeżą. Twarzy świeżej, opromienionej uśmiechem i pogodą, oczom, wyrażającym myśl głębszą i jasne uczucia, siwe włosy drogą kontrastu dodają tylko wdzięku i uroku.

Nałóg palenia

Nikt dziś już nie ma wątpliwości co do tego, że stanowisko fanatycznych przeciwników palenia tytoniu, wyrażające się w zdaniu: „każdy papieros skraca życie; palenie jest przeciwne naturze", jest nieżyciowe, a zatem i nie dające się utrzymać. Próba bowiem zastraszenia palacza mizerne oddała usługi. Na palcach można by policzyć tych, którzy się pod wpływem tych haseł zupełnie odzwyczaili od palenia; większość pozostała przy starym nałogu.

Nie moralizujmy zbytnio, lecz nastawmy się bardziej realnie w stosunku do sprawy palenia i zastanówmy się, czy nie ma sposobu na to, by szkodliwość palenia zmniejszyć do możliwie małych granic. I rzeczywiście z takim ujęciem problemu spotykamy się w nowoczesnej higienie. Tylko w nielicznych wypadkach żąda ona zupełnej abstynencji, natomiast od ogółu palaczy domaga się

i higienicznego palenia.

Na czymże polega zatem higiena palenia? Nie można w jednym zdaniu udzielić zbiorowej odpowiedzi na wszystkie wątpliwości, jakie mogą się zrodzić. Podamy więc szereg rad, a każdy wybierze sobie to, co mu najlepiej odpowiada.

Dla wielu palaczy wielkie znaczenie posiada odpowiedź na pytanie, co palić: fajkę, cygaro, czy papierosy? Wybór trudny, odpowiedź nie jest prosta. Ta sama ilość tytoniu, palona z równą szybkością, mniej przynosi szkody jak papieros, niż jako cygaro lub fajka, mniej bowiem nikotyny dostaje się przy tym do naszego organizmu. Przeprowadzone dokładnie badania wykazały ponad wszelką wątpliwość, że cygaro oddaje do ust połowę całej zawartości nikotyny w tytoniu, a papieros tylko jedną czwartą część.

W grę wchodzi tu jednak nie tylko sama nikotyna. Wiadomą jest rzeczą, że przy paleniu tytoniu wywiązują się także inne substancje, które są również bardzo szkodliwe. Należą do nich w pierwszym rzędzie pary amoniaku, pirydyna, tlenek węgla i inne jeszcze związki. Otóż przy paleniu papierosów

mniej się wytwarza amoniaku,

niż przy paleniu fajki lub cygara.

Łagodny dym papierosów, zawierający mało amoniaku posiada jednak swe ujemne strony. Wzbudza chęć do zaciągania się.

Przy paleniu cygara, a w większym jeszcze stopniu fajki, gryzący dym nie jest inhalowany i dlatego dostaje się do organizmu za jednym zaciągnięciem się niewielka tylko ilość dymu, najwyżej 40—50 centymetrów sześciennych, podczas gdy przy głębszym zaciągnięciu się papierosem wciąga człowiek około 500 cm sześc. dymu. Zatem najlepiej jest palić papierosy, lecz pod warunkiem, że będziemy je palić wolno, bez częstego zaciągania się i po wypaleniu dwóch trzecich papierosa odrzucimy go, gdyż reszta zawiera już dużą ilość osadzonej nikotyny.

Te same trudności napotykamy przy odpowiedzi na pytanie, ile tytoniu można palić bez szkody dla zdrowia. Zachodzą tu przede wszystkim znaczne różnice indywidualnej tolerancji na nikotynę. Należy jednak dać pewne wskazówki ogólne, które w poszczególnych wypadkach mogą ulec nieznacznemu podwyższeniu lub obniżeniu. Człowiekowi dorosłemu i zdrowemu możemy pozwolić na wypaleniew ciągu dnia 8—10 gramów tytoniu w postaci 5—6 papierosów lub 2—3 słabych cygar małego formatu. Rzadko możemy podwyższać tę normę do 10—20 papierosów lub 4—5 cygar. Kto pali więcej ponad podane liczby musi być już zaliczony do namiętnych palaczy i działa sobie samemu na szkodę.

Przy paleniu należy uwzględnić jeszcze kilka innych momentów. Nie należy nigdy palić na czczo, przed jedzeniem; powstrzymywać się od palenia w czasie pracy fizycznej i uprawiania sportu. Nigdy nie trzeba palić mokrego tytoniu. Źle palący się lekki papieros jest daleko więcej szkodliwy, niż ciężkie, zawierające dużo nikotyny, cygaro.

Złe skutki i następstwa palenia łagodzą znacznie pauzy w paleniu, które zalecamy gorąco nawet bardzo umiarkowanym palaczom. W czasie takiej pauzy dajemy organizmowi możność wydzielenia nagromadzonych we krwi jadów. Przynajmniej 12 godzin na dobę i jeden dzień na tydzień powinniśmy zupełnie powstrzymać się od palenia.

W przebiegu pewnych schorzeń powinniśmy znacznie ograniczyć palenie n. p. w katarach dróg oddechowych, spojówek, w chronicznym nieżycie żołądka, w arteriosklerozie. Ograniczenie to powino wynosić przynajmniej dwie trzecie ogólnej ilości spalanego codziennie tytoniu. Niekiedy musi lekarz zalecić bezwzględną abstynencję: w dusznicy bolesnej, w przebiegu wrzodu żołądka i t. d. Jakże wtedy przeprowadzić zupełne odzwyczajenie pacjenta?

Niestety, nie mamy tu pewnych środków i każdy zdany jest na własną silną wolę. W pierwszych dniach abstynencji pomaga nam nieco kawa, herbata, mentol w jakiejkolwiek formie. Jedzenie surowych jabłek ma gasić pragnienie palenia. Pożądane jest płukanie ust słabym roztworem azotanu srebra (1 : 10.000), który psuje smak papierosa. Żaden jednak z tych środków nie usuwa konieczności panowania nad sobą, które jest niezbędne, jeśli chce się człowiek zupełnie odzwyczaić od palenia.

Węch i jego znaczenie

Już przed stu z górą laty nazwał jeden z filozofów niemieckich powonienie jednym z najniewdzięczniejszych i najmniej potrzebnych zmysłów. Uważa on, że nie opłaca się kultywować tego zmysłu ani go wysubtelniać, ponieważ istnieje znacznie więcej okazji do wstrętu, niż przyjemności, których dostąpić możemy za pośrednictwem węchu, a jeśli już doznamy rozkoszy na tej drodze, to jest ona przelotna i krótkotrwała. Ale jako negatywny warunek zdrowia, aby mianowicie unikać wdychywania szkodliwego, zatrutego powietrza lub spożywania gnijących pokarmów, nie jest on bez znaczenia.

Mimo jednak tego pogardliwego traktowania ze strony Kanta, (bo on był tym filozofem) — i mimo wzrastającego niewątpliwie osłabienia węchu u człowieka cywilizowanego, nie jest to wcale zmysł, którym można by pomiatać. Chociaż oko i ucho z biegiem czasu stało się głównym narzędziem odbierania wrażeń, to jednak

wrażliwość węchu ludzkiego

jest jeszcze nadzwyczaj wielka i przekracza znacznie wrażliwość odczynników chemicznych, którymi dysponujemy. Przecież Fischer i Petzold w eksperymentach swych stwierdzili, że węchem wykryć możemy jeszcze jedną czterystasześćdziesięcio - milionową część jednego miligrama merkaptanu lub chlorfenolu w 50 kubicznych centymetrach płynu! Sukces więc nielada.

Ale pominąwszy to, trzeba jeszcze podkreślić, że zmysł powonienia dlatego ma niesłychaną doniosłość dla fizjologii ludzkiej, ponieważ w żadnym innym organie zmysłowym wrażenie nie stoi w tak ścisłym związku z rodzajem substancji, którą stanowi bodziec. Wydaje się, jakby w akcie wąchania przychodziło w rzeczywistości do zetnięcia sią duszy z materią, do wnikania i bezpośredniego odczuwania istoty materii. Stąd też nazwano zmysł węchu *zmysłem metafizycznym,* pozwalającym nawet wtedy rozeznać się w naturze zjawiska, kiedy już zmysł wzroku i dotyku zawodzi.

Ten metafizyczny pogląd na naturę powonienia, ta wiara, że wrażenia węchowe wprowadzają nas w najwewnętrzniejszą treść rzeczy, łączą nas z jakimś innym światem, polega na tym, że wywołują one wprawdzie afekty nagłe i gwałtowne, ale za to wyobrażenia ciemne tylko i mgliste. Węch jest podobnie, jak i pokrewny mu smak zmysłem afektywnym, co z konieczności związane jest z ciemnością

i niejasnością wyobrażeń, niekontrolowanych przez logikę. Nic więc dziwnego, że wywołane w ten sposób silne afekty budzą w człowieku bardzo często wrażenia mistyczne, którym towarzyszą tajemnicze dreszcze. Świat zapachów, powiada pisarz francuski, René Fleury, jest jakby błękitnym, dalekim, czarodziejskim krajem, do którego wstępujemy tylko od czasu do czasu.

Ten mistyczny element, który tkwi w wrażeniu węchowym, wyzyskiwany jest w wielu ceremoniach religijnych rozmaitych narodów, jako środek do wywoływania odpowiedniego nastroju. Przy uroczystościach religijnych i kultowych nauczyli się ludzie prawdopodobnie po raz pierwszy odczuwać

mistykę i rozkosz zapachów

i świadczy to o głębokiej znajomości natury ludzkiej, jeśli kapłani rozmaitych wyznań usiłują kadzidłami przywiązać do siebie ludzi. Zwłaszcza kobiety podlegają temu czarowi najłatwiej i najszybciej.

Ten bezpośredni wpływ zapachów na afekty czyni zrozumiałym, dlaczego żaden inny zmysł nie wywiera takiego działania na nastroje ludzkie i stany duszy, jak zmysł węchu. Pierwszym uczuciem, które wiąże się z wrażeniem węchowym, jest uczucie przyjemności względnie nie przyjemności, a zaraz za nim budzą się, jak zawsze przy silnych afektach, najróżnorodniejsze asocjacje ideowe i pamięciowe. Według Darwina jest u zwierząt, obdarzonych zmysłem węchowym silnie rozwiniętym, jak u psów lub koni, pamięć osób i miejsca silnie związana z zapachem. To samo zresztą stwierdzić można czasami u ludzi.

Wszystko to sprawia, że w praktycznym znaczeniu można zmysł węchu określić najlepiej jako

zmysł dla bliskości,

podczas gdy naprzykład oko jest zmysłem dla oddalenia. Zapach jest własnością, która nie daje się odłączyć od materii. Z tego jasno wynika, jego wielkie znaczenie dla rozpoznania żywności, śladu, zdobyczy, czy prześladowcy, wreszcie odmiennej płci. Wszędzie, gdzie napotyka się na charakterystyczny zapach, musi się też znajdować bodaj odrobina tej substancji, która ten określony zapach produkuje.

Dla zwierząt, dla których

odżywienie i popęd płciowy

są ważniejsze od wrażeń, odbieranych za pośrednictwem wzroku i słuchu i związanych z tym asocjacyj psychicznych, ma zmysł węchu niepospolitego, dominujące niemal znaczenie. U człowieka jednak, zwłaszcza u człowieka cywilizowanego, u którego daleko posunięty rozwój mowy i władz psychicznych pociąga za sobą nadmierny rozwój mózgu, a zwłaszcza płatów czołowych tegoż na niekorzyść ośrodka węchowego w mózgu, przychodzi do coraz to większego stępienia tego zmysłu, co kompensuje rozwój oka i ucha. Tylko ludy dzikie, znajdujące się jeszcze na najbardziej prymitywnym stopniu rozwoju psychicznego, odznaczają się uderzającą ostrością węchu. Tak samo u ludzi ślepych odgrywa on nieraz bardzo ważną rolę.

Tyfus brzuszny

Tyfus brzuszny czyli t. zw. dur brzuszny znany jest jako oddzielna jednostka chorobowa od drugiej połowy XIX. w. Pierwszy uczony krakowski, prof. Browicz, zauważył w śledzionie zmarłego na tyfus człowieka prątki, które w roku 1880 Eberth — po stwierdzeniu ich stałego występowania w tej chorobie — opisał.

W Polsce dur brzuszny panuje endemicznie i jako choroba zakaźna zajmuje jedno z pierwszych miejsc. Nasilenie duru od szeregu lat utrzymuje się mniej więcej na jednym poziomie, przyczym stwierdzić można zależność tego nasilenia od

stanu sanitarnego

miast, miasteczek i wsi. Brak zatem wodociągów, brak studzien, korzystanie z wody rzecznej, brak kanalizacji i następowe zanieczyszczanie gleby, brak odpowiednich ustępów — to właśnie najgłówniejsze przyczyny szerzenia się duru brzusznego w Polsce.

Zakażenie durem brzusznym powstaje przede wszystkim drogą przewodu pokarmowego; prątki Ebertha, dostawszy się tutaj, wywołują charakterystyczne zmiany w jelicie cienkim, dostają się następnie do gruczołów zaotrzewnowych, śledziony, wątroby i uogólnić się mogą w całym ustroju. Stąd zostają usunięte drogą wydzielin i wydalin i tu tkwi źródło dalszych zakażeń, a trwać może ono jeszcze bardzo długo, nawet po wyzdrowieniu chorego.

Bezsprzecznie najczęściej przenosi zakażenie

woda.

Nieraz epidemia ogranicza się do jednego lub kilku sąsiednich domów lub ulic, których mieszkańcy używają wody z jednego zakażonego źródła. Ale zarazek durowy może być wchłonięty nie tylko za pośrednictwem picia wody zakażonej, ale także podczas mycia się, kąpania, zmywania naczyń, talerzy. Znane są również wypadki przenoszenia zarazy przez mleko, które zostało rozcieńczone zakażoną wodą, albo też skutkiem przechowywania go w naczyniach, mytych wodą zanieczyszczoną. Również owoce nieobierane, warzywa niegotowane, pieczywo i inne produkty spożywcze mogą być zakażo-

ne prątkiem durowym przez zanieczyszczone ręce. Bardzo przyczyniają się do rozprzestrzeniania zarazków — muchy, co zostało stwierdzone podczas wojny hiszpańsko-amerykańskiej, kiedy panowała wielka epidemia.

Zapadają na dur brzuszny najczęściej osoby, które mają styczność z ludźmi chorymi na tę chorobę, a więc przede wszystkim osoby pielęgnujące; niezachowywanie

niezbędnych środków ostrożności

t. j. odkażania rąk i materiału zakaźnego przyczynia się do szerzenia zarazy. Chorują najczęściej ludzie młodzi i silni, podczas gdy dur oszczędza starych oraz dzieci do pierwszego roku życia. Silne wzruszenie psychiczne, wyczerpanie fizyczne i zaburzenia w trawieniu wzmagają usposobienie. Warunki społeczne, głód, nędza, niechlujstwo, skupienie ludzi na małej przestrzeni, zła wentylacja mieszkań, nieodpowiednie warunki klimatyczne — wszystko to sprzyja szerzeniu się duru brzusznego podobnie, jak i innych chorób zakaźnych.

Należy pamiętać o tym, że nie tylko chory osobnik jest źródłem szerzenia się infekcji, lecz często i pozornie zdrowy człowiek nosi w sobie laseczniki durowe, rozsiewając je przez swoje wydzieliny i wydaliny. Są to tak zwani

„nosiciele zarazków“.

Ludzie tacy przez lata całe stanowić mogą ukryte źródło zakażenia dla otoczenia.

Okres tak zwany wylęgania się choroby trwa 10—20 dni. Już w tym okresie chory odczuwa pewne zmęczenie, bóle w krzyżach, kończynach i w głowie; łaknienie jest upośledzone. Właściwy początek choroby zaznacza się dreszczami i gorączką, która z dnia na dzień się zmaga, aż w końcu pierwszego tygodnia dochodzi do 40 stopni. W drugim tygodniu choroba jest już zupełnie rozwinięta, — gorączka utrzymuje się na najwyższy swym poziomie. Język jest suchy, obłożony szaro-brunatnym nalotem. Na skórze tułowia pojawia się wysypka w postaci blado-różowych plamek, wielkości główki od szpilki. Na szczycie choroby pojawia się zamroczenie przytomności,

odurzenie,

zjawiają się nieraz burzliwe marzenia senne, majaczenia; niektórzy chorzy stają się do tego stopnia niespokojni, że zrywają się z łóżka, inni znowu leżą pogrążeni w półśnie. Należy zaznaczyć, że w przebiegu duru brzusznego mogą wystąpić powikłania ze strony serca, płuc, nerek, krwotoki jelitowe i przedziurawienia ścian jelita z zapaleniem otrzewnej, kończącym się szybko śmiercią. Choroba trwa zazwyczaj 4 tygodnie.

Jeżeli teraz poruszymy sprawę zwalczania duru brzusznego, to najważniejsze zadanie przypadnie w udziale

zapobieganiu.

Należy tedy niszczyć zarazek na każdym kroku tak, by nie mógł dostać się do organizmu, oraz starać się uodpornić odpowiednio ustrój ludzki. Przede wszystkim tedy odosobniamy chorego i nie dopuszczamy doń nikogo, oprócz lekarza i osoby pielęgnującej; odkażamy wszystkie wydaliny, najlepiej krezolem lub mlekiem wapiennym; wszystko, co się styka z wydalinami chorego także podlega odkażeniu. Osoby pielęgnujące chorego myją często i starannie ręce w roztworze sublimatu oraz noszą specjalne fartuchy lub płaszcze. Wodę należy pić tylko przegotowaną. Walka z zanieczyszczeniem środków spożywczych leży w zakresie obowiązków władz publicznych.

Zaznaczyć należy, że od czasu wprowadzenia

szczepienia zapobiegawczego

stwierdzono znaczny spadek śmiertelności u ludzi, chorych na tyfus. Pierwszy zastosował szczepionkę durową u ludzi w r. 1896. Wright, a wyniki były tak zachęcające, że od tego czasu szczepienia te są obowiązujące we wszystkich armiach. U nas pierwszy zastosował szczepienie ochronne prof. Bujwid w r. 1904. Szczepienie ochronne zabezpiecza przed chorobą na okres przynajmniej 6 miesięcy. Ostatnio podawano szczepionkę przeciwdurową, przygotowaną metodą Besredki, doustnie; jednakowoż wyniki tej metody szczepienia nie są stu procentowo pewne.

Zdrowa dieta

Nie jest to rzecz przynajmniej taka łatwa do przeprowadzenia, jak się na pozór wydaje, taka zdrowa dieta. Zrozumie to każdy, kto wyszedłszy od lekarza, walczył nie raz i nie dwa razy, ale niejednokrotnie tygodniami, a nawet miesiącami z pokusami gastronomicznymi, czyhającymi na niego już nie tylko w każdej restauracji, ale w każdej witrynie wystawowej. Zresztą każdy z nas zna te męki i cierpienia, jeśli nie z własnych doświadczeń, to choćby z opowiadań innych, bo przecież każdy z nas ma znajomych, czy krewnych, którzy męczą się, pragnąc schudnąć, a my jako dobrzy krewni, czy przyjaciele, przeżywamy wraz z nimi ich udręki.

Może tedy nie od rzeczy będzie dowiedzieć się, że znaleźli się nowi prorocy

głodowania,

którzy swoją ewangelię głoszą po całym świecie, w Ameryce i w Europie, wierząc święcie, że w ich ręku leży zbawienie ludzkości. Są to dwaj Duńczycy, a więc synowie zdrowego, normalnego narodu, — dr M. Hindhede i Frederik Madsen z Kopenhagi.

Twórcą tego nowego systemu uszczęśliwiania ludzi jest dr Hindhede, sześćdziesięcio-kilkoletni „młody“ pan, dyrektor duńskiego państwowego instytutu dla spraw odżywiania. Frederik Madsen, młodzieniec o wyglądzie niezwykle rumianym i zdrowym, jest jego asystentem, wyznawcą i apostołem zarazem. Dr Hindhede prowadzi życie ściśle według opracowanej przez siebie recepty; jest dzięki temu — (jak twierdzi) — zupełnie rześki, młody i wesoły.

Sypia prawie nagi, pod cienką derą, w pokoju z oknem wychodzącym na wschód. Budzi się wraz ze wschodem słońca. Odrzuca derę i przez dwie godziny bierze — śpiąc dalej — kąpiel słoneczną. Wstaje możliwie wcześnie, pracuje do godziny pierwszej w południe, potem jeździ na rowerze, pracuje w ogrodzie. Przede wszystkim jednak je wyłącznie

chleb razowy

z margaryną i owoce.

Masło i w ogóle wszelkie rodzaje tłuszczów uważa dr Hindhede za wręcz szkodliwe. Pożyteczne są w nich jedynie witaminy, które jednak znaleźć można w większej ilości w razowym — nie białym! — chlebie, w owocach i jarzynach pod warunkiem jednak, że te owo-

ce i jarzyny nie będą gotowane, gotowane potrawy bowiem są — według niego — szkodliwe, wywołują psucie zębów, wszelkiego rodzaju cierpienia żołądkowe i jelitowe.

Dr Hindhede nie jest jeszcze pewny, czy można pozwolić ludziom na jedzenie mięsa. Za mało jeszcze przeprowadził doświadczeń w tej dziedzinie, nie ma więc jeszcze określonego poglądu na te sprawy. Doświadczenia zaś te przeprowadza uczony Duńczyk tylko na ludziach, wychodząc z założenia, że świnka morska nie jest człowiekiem i że to, co jej służy, może szkodzić człowiekowi i naodwrót. Ponieważ zaś nie każdy chce się zgodzić na wypróbowywanie na sobie metody dra Hindhede, bo nie jest to rzeczą ani przyjemną, ani łatwą, wobec tego musi on sam i jego asystent, Madsen,

eksperymentować na sobie.

Tak więc dr Hindhede jadł przez cały rok tylko kartofle względnie przez drugi rok razowy chleb z margaryną albo kapuśniak z kartoflami na margarynie. W ten sposób przekonał się dr Hindhede na własnej skórze, a właściwie na własnym żołądku, że biały chleb z margaryną nie są dostatecznym pożywieniem, po trzech już bowiem tygodniach tego regime'u mdlał z osłabienia. Chleb razowy natomiast zastąpić może nieomal wszystko inne.

Dr Hindhede cieszy się w swojej ojczyźnie wielkim poważaniem. Jako dyrektorowi państwowego instytutu badawczego dla spraw odżywiania powierzono mu w czasie wojny światowej, kiedy w związku z blokadą zapanował i w Danii poważny brak szeregu produktów spożywczych, — organizację

dożywiania młodzieży.

Dr Hindhede dowodzi na podstawie danych statystycznych, iż śmiertelność wśród młodzieży w tym właśnie okresie znacznie się obniżyła.

Widocznie więc — według poglądów dra Hindhede — za dużo jemy, niepotrzebnie na skutek tego tyjemy, co jest niezdrowe, i wreszcie — co najważniejsze — za dużo na to wydajemy pieniędzy. Menu obiadowe, składające się z czarnego, razowego chleba z margaryną i paru owoców, jest napewno znacznie tańsze, niż obiadek z sałatką majonezową, barszczykiem, drobiem, mizerią, leguminą, krótko mówiąc, taki obiad, jaki większość z nas jeść by chciała lub nawet jada. Wobec tego trzeba się zdecydować: albo zaczynamy — (oczywiście od jutra; nie ma sensu już dzisiaj!) — odżywiać się według metody dra Hindhede, albo... Niestety obawiamy się, że wszyscy pozostaną przy starej, złej niezdrowej metodzie jadania obiadów takich, jak dotychczas.

Walka z reumatyzmem

Cierpienia reumatyczne rozpowszechniły się ogromnie na całym świecie i przewyższają niewątpliwie ilość zachorzeń na gruźlicę. Z powodu następstw, na jakie narażeni są chorzy reumatycy, polegających na utracie częściowej lub zupełnej zdolności do pracy, stają się oni ciężarem swego otoczenia, społeczeństwa i państwa. I choć reumatyzm nie wykazuje wielkiej śmiertelności, to jednak dotknięci nim stają się często kalekami, skazanymi na życie na koszt państwa.

W sprawie tej, czysto lekarskiej, odgrywają zatem dużą rolę wpływy ekonomiczne. To też coraz baczniejszą uwagę zwracają dziś wszystkie państwa na sprawę reumatyzmu, jako na

klęskę społeczną.

Z całą energią zabrały się do tego zagadnienia przede wszystkim te państwa, których wydatki na cele powyższe pochłonęły sumy wielkie tj. Anglia i Holandia. Utworzyły one komitety przeciwreumatyczne; komitety podobnego typu utworzyły się w Niemczech i Austrii. Do akcji tej przyłączyło się następnie 22 państw; W roku 1925 stworzono Komitet międzynarodowy dla badania i zwalczania reumatyzmu, który w całej akcji ma znaczenie jedynie doradcze. Sfery naukowe, ubezpieczeniowe i państwowe na całym świecie rozpoczęły energiczną akcję w kierunku badań nad reumatyzmem i walki z nim. Jednym słowem, jesteśmy obecnie świadkami istnej ery międzynarodowych usiłowań przeciwreumatycznych, polegających w pierwszym rzędzie na publikacjach, zjazdach i cennych przyczynkach wśród lekarzy, ubezpieczonych i w sferach zainteresowanych.

W trakcie rozwoju międzynarodowej akcji przeciwreumatycznej, trzeba było poruszyć kwestie zasadnicze, dotyczące działalności Ligi przeciwreumatycznej, a więc: sprawy mianownictwa i klasyfikacji cierpień reumatycznych, sprawy powstawania reumatyzmu wpływu czynników zewnętrznych, odgrywających w tym rolę wybitną: klimatu, wilgoci, przeziębienia. Te to przyczyny zewnętrzne, obok innych (zakażenia), powodują i wywołują skłonność do chorób reumatycznych. Stąd pochodzi też i stosunek reumatyzmu

do zawodów i przemysłu.

Właśnie w pracy zawodowej duża ilość ludzi narażona jest na szkodliwości dla organizmu.

Wspomnieć również trzeba o szeregu spraw, dotyczących genezy reumatyzmu takich, jak: anomalie konstytucyjne, wpływ zaburzeń w cyrkulacji krwi w skórze, praca umysłowa i czynniki psychiczne. Jedną wspólną przyczynę reumatyzmu trudno jest ustalić. Każdy przypadek zosobna ma swoją przyczynę. W zależności od ustroju, od konstytucji danego osobnika, występuje reakcja na wszelkie przytoczone wyżej szkodliwości w stawach, mięśniach lub nerwach.

Z głównych grup cierpień reumatycznych należy wyłączyć szereg cierpień, które nic wspólnego z reumatyzmem nie mają, jak n. p. artretyzm, zmiany gruźlicze, w których bóle mięśniowe, stawowe i neuralgie są tylko objawami. W reumatyzmie odgrywają też wielką rolę płeć i wiek. Z danych statystycznych wynika, że mężczyźni daleko częściej zapadają na reumatyzm, aniżeli kobiety. Co do umiejscowienia — to ulegają najczęściej mięśnie pleców, krzyża, ramion i pasa. Wiadomo również, że w przebiegu ostrego gośćca serce często ulega zmianom, że przeważna ilość wszystkich wad serca wywodzi się z reumatyzmu.

Leczenie wszelkich przewlekłych cierpień stawowych na drodze przyczynowej najczęściej nie osiąga rezultatu i w istocie odnosi się tylko do zajętego stawu i do jego zaburzeń ruchowych. Ma ono na celu usunięcie obrzęku, sztywności stawu, działając jednocześnie na ogólny stan, na siły chorego i na ogólną przemianę materii. Na pierwszym miejscu wspomnieć należy

o leczeniu fizykalnym.

Z pomiędzy metod fizykalnych miejsce naczelne zajmuje stosowanie ciepła, nieraz z wielką intensywnością (termoterapia, diatermia), terapia świetlna (kąpiele słoneczne i sztuczne światło) i mechano-terapia (gimnastyka, ćwiczenia czynne i bierne). Nawet w ciężkich przypadkach ze stosowania powyższych metod widujemy dobre rezultaty. Można również stosować kąpiele radio-aktywne, okłady i opakowania z substancyj radioaktywnych t. zw. radiokompresy (są to substancje uranowe, zaszyte w woreczkach). Terapia ta emanacyjna promieni „beta" i „gamma" ma zstosownie w leczeniu rozmaitych neuralgij, ischiasu i podagry.

W walce z reumatyzmem poza opisaną terapią fizykalną, poza kąpielami, leczeniem zdrojowym i dietetycznym głównym czynnikiem leczniczym, jak wiadomo, są

preparaty salicylowe.

Kws salicylowy to środek suwerenny, który objawy ostre reumatyzmu usuwa tak, jak chinina malarię, ale w przypadkach przewlekłych najczęściej zawodzi. A wyżej wyliczone środki lecznicze zdrojowiskowe mogą być brane w rachubę i stosowane tylko wtedy, kiedy środki materialne pacjenta na to pozwalają. Tymczasem dążeniem naszym winno być, aby tysiące, legiony reumatyków mogły obyć się bez drogiej kuracji.

Niedawno wprowadzono do lecznictwa szczepionkę przeciwreumatyczną dra Paula z Wiednia, tak zwaną „Cutiwakcynę“. Zawiera ona pierwiastek pobudzający, który w ustroju wywołuje wzmożoną naturalną obronę. „Cutiwakcyna“ była stosowana początkowo w przypadkach ostrego reumatyzmu i uporczywego ischiasu. Obecnie zalecana jest we wszelkich postaciach przewlekłego reumatyzmu. Szczepionka ta jest niezłożona, nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa i stosowana ambulatoryjnie nie wpływa na przerywanie pracy zawodowej pacjenta.

Walka z kiłą

Czy można uniknąć zarażenia syfilisem? — oto pytanie, które postawił sobie jeden z najwybitniejszych uczonych współczesnych, profesor Levaditi, z paryskiego instytutu Pasteura. Instytut Pasteura zajmuje się, jak wiadomo, głównie trzema zagadnieniami, dręczącymi całą ludzkość:

gruźlicą, syfilisem i rakiem.

Oddział, w którym pracuje prof. Levaditi, zajmuje się wyłącznie badaniami nad kiłą, a znakomity uczony pracuje, — jak sam osobiście stwierdza — od trzydziestu lat nad wynalezieniem prewencyjnej, zapobiegawczej metody zwalczania kiły. Jest to oczywiście praca trudna, wymaga dużo czasu i bezgranicznej cierpliwości.

Trzydzieści lat najwięksi uczeni świata szukają i tropią masowego dręczyciela ludzkości, któremu na imię „krętek blady", sprawca kiły. W r. 1921 wykryli Francuzi lecznicze właściwości bizmutu w terapii kiły i miliony uzdrowieńców potwierdziły całkowicie niepłonność nadziei, które w tym potężnym środku leczniczym pokładano. Zauważono jednak już wówczas, że bizmut jest nie tylko środkiem leczniczym, lecz że uodparnia on równocześnie organizm przeciwko zarazkom syfilisu, innymi słowy, przekonano się, że bizmut jest

doskonałym środkiem zapobiegawczym

przeciwko kile.

W międzyczasie nie zaniechano w instytucie Pasteura dalszych badań. Wynaleziono wówczas „Stovarsol", preparat arszenikowy, działający na podobieństwo salwarsanu, a stosowany przez usta. Przypisywano mu również działanie zapobiegawcze, chroniące przed zarażeniem się syfilisem, przekonano się jednak niestety, że działanie jego jest bardzo krótkie i rozciąga się conajwyżej

na przeciąg kilku dni,

w którym to czasie preparat ten zostaje całkowicie z organizmu wydalony. Przystąpiono wobec tego do poszukiwań nowego środka, którego działanie byłoby niemniej skuteczne od „Stovarsolu", natomiast bardziej długotrwałe.

Wynaleziono go po zawróceniu do punktu wyjścia, mianowicie do — bizmutu. Rozcieńczony w oliwie preparat bizmutowy wstrzykiwano domięśniowo różnym zwierzątkom doświadczalnym, które następnie zarażano sztucznie syfilisem. Dokonano mnóstwa

doświadczeń szczególnie na królikach. Gdy już nie ulegało najmniejszej wątpliwości, że tego rodzaju postępowanie uodpornia całkowicie organizm tych zwierzątek przeciwko kile, zaczęto eksperymenty na zwierzętach wyższej kategorii.

Dziewięć małp z gatunku „Macacus erhesus" otrzymało w pewnych określonych odstępach czasu podskórne zastrzyki bizmutu. Gdy organizm ich był już dostatecznie przepojony bizmutem, Levaditi dokonał na nich sztucznego zarażenia zarazkami ludzkiego syfilisa. Małpy te pozostawały pod jego obserwacją w ciągu 77 do 192 dni i wszystkie

cieszyły się jaknajlepszym zdrowiem.

Następnie dokonano tego samego doświadczenia na szympansie, który na chorobę tą wrażliwy jest równie, jak i człowiek. Pożałowania godny osobnik zarażony został czterokrotnie syfilisem i we wszystkich tych czterech wypadkach organizm jego okazał się całkowicie odpornym na zarazki.

Podobne doświadczenia zapobiegawcze na ludziach stosować zaczął już w latach 1926—1927 z skutkiem dodatnim lekarz łódzki, dr Sonnenberg. Z 110 prostytutek łódzkich, wykonywujących swój smutny zawód, a nie zarażonych syfilisem, 60 zgodziło się dobrowolnie poddać się zapobiegawczemu leczeniu bizmutem, 50 zaś kategorycznie się temu sprzeciwiło.

W czerwcu 1929 r. 20% nieszczepionych zapobiegawczo prostytutek było już zarażonych kiłą, z 60 zaś szczepionych tylko 5, czyli 8%, zapadło na kiłę. W jednym wypadku zakażenie nastąpiło po 3 zaledwie zastrzykach, a więc w momencie, kiedy organizm nie był jeszcze dostatecznie przesycony bizmutem, w dalszych 4 wypadkach zarażenie nastąpiło po wielu miesiącach czyli w czasie, gdy organizm już preparat całkowicie wydalił. Eksperymenty dra Sonnenberga uważa profesor Levaditi jako dobitny przykład skuteczności zastrzyków bizmutu zapobiegawczych.

Od tego czasu stosuje się bizmut na całym świecie nie tylko jako środek profilaktyczny, ale przede wszystkim jako

środek leczniczy

w wypadku zarażenia kiłą. Można powiedzieć, że wyparł on prawie w zupełności stosowaną do tego czasu rtęć i że na bizmucie i salwarsanie, stosowanych równocześnie, opiera się niemal całkowicie nowoczesne leczenie kiły. Dzieje się to między innymi i dlatego, że przebieg zastrzyków nie nasuwa w ręku doświadczonego lekarza żadnych niebezpieczeństw dla pacjenta. Jeśli lekarz stosuje należycie środki ostrożności, nie ma mowy o żadnych komplikacjach. Zastrzyki te są również całkowicie niebolesne.

Nasuwa się tedy pytanie, czy należałoby uciec się do ogólnego stosowania bizmutu,

jako środka zapobiegawczego,

chroniącego przed nabyciem kiły. Profesor Levaditi jest zdania, że gdyby zastosowano masowe zastrzykiwanie bizmutu, można by było ograniczyć zachorowalność na syfilis. Jako minimum żąda zastosowania bizmutu u wszystkich prostytutek, obiecując sobie po tem znaczny spadek świeżych wypadków zakażenia. Czy tak będzie w rzeczywistości, przyszłość okaże.

Prawa dziedziczenia

Sprawy dziedziczenia czyli przenoszenia się cech na potomstwo oddawna budziły wielkie zainteresowanie. Obecnie są jeszcze bardziej aktualne wobec prac eugeników nad poprawą rasy ludzkiej oraz stawiania zagadnień rasizmu jako czynnika natury politycznej. Tezy eugeników opierają się na zdobyczach nauki nad dziedzicznością, dzięki której poznane zostały prawa dziedziczenia oraz podłoże, na których rozgrywają się procesy dziedziczenia — tezy rasistów zaś przeważnie tylko na poczuciu własnej mniejszej wartości autorów.

Poznanie praw, według których cechy rodzicielskie przenoszą się na potomstwo, zawdzięczamy cichej pracy uczonego mnicha, Mendla, nieznanej za jego życia, a ocenionej należycie w wiele lat po jego śmierci i to stosunkowo niedawno, bo w roku 1900. Wyniki jego doświadczeń nad hołdowanymi przez niego roślinami i ujęcie ich w ścisłe reguły, zwane prawem Mendla, są do tej pory podstawą prac w tej dziedzinie.

Najprostszy wypadek dziedziczenia zachodzi według niego wtedy, kiedy oboje rodzice posiadają wszystkie cechy jednakowe. Potomstwo jest wówczas identycznie podobne do rodziców i skolei wszystkie te cechy przenosi na swoje dzieci. Jest to t. zw. dziedziczenie w czystych liniach. Zachodzi ono jednak bardzo rzadko, ponieważ zwykle rodzice różnią się między sobą jedną lub kilku cechami. Następuje wtedy t. zw. dziedziczenie rozszczepienne, kiedy poszczególne cechy ujawniają się w różnych pokoleniach.

Jeśli rodzice różnią się jakąś jedną cechą np. kolorem (jedno z rodziców jest czarne, drugie białe), to w pierwszym pokoleniu ich potomstwa wszystkie osobniki są jednakowe i posiadają cechę jednego z rodziców n. p. są wszystkie czarne. W drugim pokoleniu wystąpią osobniki białe i czarne. Jeżeli cechę koloru czarnego, która wystąpiła w pierwszym pokoleniu i która jest mocniejsza, nazwiemy D jako cechę dominującą, odpowiednią do niej cechę drugiego z rodziców, a więc cechę koloru białego, nazwiemy R jako recesywną, to możemy dziedziczenie w tym wypadku przedstawić w schemacie następującym: rodzice DD×RR — pierwsze pokolenie: DR×DR — drugie pokolenie; DD, DR, DR, RR. W pierwszym pokoleniu osobniki posiadają obie cechy, lecz ujawnia się tylko cecha dominująca, cecha R pozostaje w nich utajona.

Czynnik dziedziczny, warunkujący wystąpienie danej cechy, nazywamy genem. Przy krzyżowaniu między sobą osobników pokolenia pierwszego następuje rozszczepienie cech i powstają cztery różne kombinacje. W dwóch z nich geny są jednakowe: DD i RR, są to tak zwane homozygoty, czyli osobniki czyste, w dwóch różne DR i DR, są to t. zw. heterozygoty, czyli osobniki nieczyste, u których jednak ujawni się znowu cecha dominująca. Otrzymuje się więc na 4 osobniki 3 z cechą dominującą, czyli w naszym przykładzie 3 osobniki czarne i 1 recesywny biały RR. Cecha R, która była utajona w pokoleniu pierwszym, ujawniła się w pokoleniu drugim. Jeśli rodzice różnią się między sobą więcej niż jedną cechą, to kombinacyj będzie więcej.

Prawo Mendla, wykazujące istnienie regularności w występowaniu cech w pokoleniach, stosuje się także do człowieka, n. p. do dziedziczenia grup krwi, co zostało odkryte przez prof. Hirszfelda, Dungerna, do dziedziczenia wielu cech chorobowych i td. Znalazło ono również potwierdzenie w zjawiskach, zachodzących w komórkach rozrodczych. Dzięki zastosowaniu olbrzymich powiększeń mikroskopowych poznane zostało podłoże materialne genów, którym są chromosomy — małe ciałka, znajdujące się w jądrach wszystkich komórek zarówno cielesnych jak i rozrodczych. Liczba tych chromosomów jest stała dla wszystkich komórek danego gatunku zwierząt, czy roślin, dzięki jednak zawiłemu procesowi podczas okresu, zwanego dojrzewaniem, połowa chromosomów komórek rozrodczych zostaje z nich usunięta. Dzięki temu po zlaniu się dwóch komórek podczas zapłodnienia przekazana zostaje potomstwu liczba chromosomów, charakterystyczną dla danego gatunku.

Usuwanie z komórki rozrodczej połowy chromosomów jest więc tą drogą, dzięki której zachodzi rozszczepienie cech i rozsiewanie ich na potomstwo. Zespół genów, który osobnik otrzymuje po swoich rodzicami nazywamy genotypem. Ponieważ jednak warunki, w jakich dany osobnik rozwija się, wyciskają na nim pewne piętno i powodują silniejszy rozwój pewnych cech, a osłabienie innych, więc to, co w ciągu życia danej jednostki z genotypu powstaje, nazywamy fenotypem.

Widzimy więc, iż na podstawie prawa Mendla można zrozumieć, dlaczego dzieci nie są zwykle pod każdym względem podobne do swoich rodziców; dlaczego pewne cechy, utajone w pierwszym pokoleniu, ujawniają się dopiero u wnuków. Sprawy dziedziczenia komplikują się jeszcze przez to, iż pewne cechy związane są na stałe z innymi cechami i tylko razem występują. Ślepota na pewne barwy, zwana daltonizmem, występuje n. p. tylko u mężczyzn, przenoszona jednak może być przez kobiety, u których nie ujawnia się. Gen daltonizmu jest mianowicie sprzężony na stałe z genem męskim; trzeba bowiem wiedzieć, że i dziedziczenie płci podlega prawom Mendla.

Inne komplikacje polegają na występowaniu mutacyj, czyli nagłym występieniu jakiejś cechy, nie charakterystycznej dla danego gatunku, która jednak dalej dziedziczy się według praw Mendla.

Badania nad dziedzicznością na podstawie praw Mendla trwają dopiero od 1900-go roku. Teoria chromosomów została w badaniach nad dziedzicznością zastosowana jeszcze później, a już wiadomości nasze na tym polu rozrosły się w olbrzymi gmach wiedzy, który jednak nie jest jeszcze całkowicie wykończony. Na jego podstawie przeprowadzane są badania praw dziedziczenia chorób, dział niesłychanie ważny i ciekawy dla eugeniki, pozwalający na ogarnięcie szerokich horyzontów na przyszłość i na wysnucie wniosków, które być może, doprowadzą kiedyś do zmniejszenia się ilości chorób dziedzicznych.

Choroba morska, powietrzna i choroba lotników

Nie zdarza się niemal, aby na pięć minut przed odjazdem byle jakiego okrętu pasażerskiego lub przed odlotem aeroplanu nie można było usłyszeć rozmowy o następującej treści:

„Kiedy byłem ostatni raz nad morzem, zrobiliśmy dość daleką wycieczkę żaglowcem. Ale musieliśmy zaraz wracać, bo dostałem morskiej choroby".

„O! to nic nadzwyczajnego" — odpowiada ktoś inny. „Przed kilkoma tygodniami dostałem morskiej choroby w aeroplanie".

„Ale to się nazywa chorobą powietrzną" — dorzuca ktoś z boku — „bo przecież wywołuje ją kołyszący ruch samolotu w powietrzu".

Tego rodzaju rozmowy prowadzone są ustawicznie w związku z poruszanymi tematami podróży morskich i powietrznych. I rzeczywiście, kiedy się ich słucha, mimowoli nasuwa się pytanie, czy jest jakaś zasadnicza różnica pomiędzy chorobą morską, która zgina podróżnego nad burtę okrętu, a chorobą powietrzną, której konsekwencje ukrywamy wstydliwie w specjalnych woreczkach z papieru? Otóż odpowiedź na pytanie to jest następująca:

Morska choroba zjawić się może wszędzie: przy jeździe na drewnianym koniu na biegunach, na morzu — niezależnie od tego, czy w danej chwili panuje cisza czy burza — na samolocie i... w tramwaju. Jest to przykry zgoła w swych zawstydzających objawach *bunt żołądka.*

Przyczyny morskiej choroby nie są jeszcze, niestety, dokładnie znane, aczkolwiek zarówno lekarze, jak i... marynarze znają środki zapobiegawcze, które w wielu wypadkach przynoszą choremu pewną ulgę. Być może, że przyczyną jest zaburzenie krążenia w mózgu.

W samolocie — ta sama choroba szuka sobie ofiar wśród pasażerów. Objawy jej są identyczne z tymi, jakie przytrafiają się na morzu. Pasażerowie powietrzni chorują w tym wypadku właśnie na morską chorobę.

Choroba powietrzna jest chorobą zupełnie inną i nie należy jej utożsamiać z morską. Na chorobę powietrzną zapadają jedynie ci, którzy wznoszą się na samolocie, czy balonie, czy po prostu w gó-

rach — bardzo wysoko, powyżej 4.000 metrów. Przyczyną tej choroby jest znaczne rozrzedzenie powietrza i zmniejszona ilość tlenu, co powoduje uczucie duszności na wysokościach powyżej 3—4 tysięcy metrów. Objawy spowodowane przez chorobę powietrzną, są inne od tych, które wywołuje choroba morska. Odczuwa się przede wszystkim duszność, ucisk w skroniach i bicie serca.

Początkowo niewinna i szybko przemijająca — może jednak choroba powietrzna stać się wcale groźna. I tak n. p. pewien młody lotnik, dokonywujący zdjęć lotniczych i przebywający w tym celu przez szereg tygodni na wysokości 6.000 metrów przez godzinę dziennie — nabawił się na skutek tego poważnej choroby serca.

Zawodowi lotnicy, specjaliści lotów na wysokość, podlegają jeszcze innej chorobie, która nie ma nic wspólnego ani z morską, ani z powietrzną chorobą. Polega ona na niezdolności organizmu ludzkiego przystosowanie się do szybko po sobie następujących zmian ciśnienia atmosferycznego .

Kiedy samolot w ciągu trzydziestu minut wzbija się z ziemi na wysokość 8.000 metrów, wydostaje się ze sfery ciśnienia normalnego, do którego jeszcze człowiek może się przystosować, i dostaje się w sferę ciśnienia nieporównanie niższego. Wtedy pilot ma wrażenie, że ciało jego puchnie. Jeśli w krótkim czasie zejdzie z dużej wysokości z powrotem do normalnego ciśnienia — odczuwa pilot wrażenie, jakby miażdżyła go jakaś siła z zewnątrz, z otoczenia. Oczywiście szybka zmiana wysokości, powtarzająca się częściej, spowodować może w organizmie lotnika występowanie trwałych dolegliwości, a odczuwanie w lotach na wysokości wrażenia puchnięcia czy miażdżenia ciała noszą właśnie nazwę *choroby lotniczej.*

Na szczęście przykre objawy tej choroby odczuwają ci jedynie piloci, którzy w krótkich okresach czasu osiągnąć muszą znaczne wysokości i w równie krótkich odstępach powracać znowuż w dół. A pilotów tego rodzaju nie ma tak wielu. Olbrzymia większość lotników w życiu całym nie osiąga 8.000 metrów wysokości. Od tego są specjaliści.

Ostrożnie z bólem gardła!

Międzynarodowe obserwatorium epidemiczne w Genewie ma w ostatnich latach bardzo dużo zajęcia. W poprzednim roku zajmowało się ono tylko grypą, która w zimowych miesiącach przeciągała przez całą Europę, atoli miała bardzo łagodny charakter: stosunkowo prędko wygasła. W tym roku natomiast, już na wiosnę, pojawiła się

epidemia paraliżu dziecięcego

w poszczególnych krajach Europy, a zwłaszcza bardzo groźnie wystąpiła w Ameryce i ostatnio w Japonii. Na szczęście w całej Europie z nastaniem zimowej pory roku liczba zachorowań na to straszne cierpienie spadła i można je obecnie uważać za wygasłą.

Z początkiem jesieni we wielu krajach przybrały na sile inne choroby zaraźliwe, zwłaszcza zaś szkarlatyna i dyfteria. Pierwotnie sądzono, że jest to nowa fala szkarlatyny, która sporadycznie, co kilka lat, w Europie się pojawia. Okazało się jednakowoż, że domysł ten nie jest trafny, gdyż ilość zachorowań na szkarlatynę dość znacznie spadła. Natomiast zachorowania

na dyfterię (czyli błonicę)

mnożą się w niektórych krajach środkowej Europy niesłychanie, aczkolwiek i w tych wypadkach nie można jeszcze mówić o wybuchu epidemii dyfterii w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Pomimo to jednak obserwatorium epidemiczne w Genewie uważa za stosowne ostrzec i przypomnieć rodzicom i lekarzom, jakich środków zapobiegawczych należy używać i w jaki sposób dyfterię leczyć. Obserwatorium epidemiczne genewskie przypomina lekarzom szkolnym jako obowiązek czuwania nad tym, czy zrana wszystkie dzieci zjawiają się w szkole. W razie nieobecności któregokolwiek z uczniów powinien lekarz szkolny odwiedzić nieobecne dziecko w domu i skonstatować, czy nie zostało ono w domu z powodu bólu gardła.

Po stwierdzeniu wypadku dyfterii w klasie powinny wszystkie dzieci tej samej klasy ulec dokładnemu zbadaniu, czy i one nie mają w ustach i w gardle bakterii tej samej choroby. W danym ra-

zie odnośna klasa powinna być natychmiast zamknięta, a w wypadku powtórnego zasłabnięcia w innej klasie, nauka i uczęszczanie dzieci do szkoły należy w ogóle wstrzymać.

Tylko w ten energiczny sposób — objaśnia dalej obserwatorium epidemiczne — jest rzeczą możliwą stłumienie zarazy wśród uboższych warstw ludności, które nie są bardzo skore do wzywania lekarza. Chore dzieci należy, oczywiście, natychmiast izolować i leczyć. Ten sposób walki z dyfterią podjął Berlin i kilka miast w Czechosłowacji, gdzie również ilość zachorowań znacznie wzrosła.

Wspomniane obserwatorium epidemiczne w Genewie przestrzega bardzo usilnie przed wszelkimi

bólami gardła i zapaleniami migdałów.

Wskazana jest niezmierna czujność rodziców i nauczycieli, chociażby nawet rozchodziło się pozornie o drobne, nic nie znaczące dolegliwości gardła. Do chorego dziecka należy w tej chwili zawezwać lekarza, gdyż tylko on może osądzić, czy rozchodzi się w danym wypadku o nic nie znaczące zapalenie, czy o złośliwą anginę z wszystkimi jej następstwami, czy wreszcie o niebezpieczną dyfterię. Najdzielniejszym z środków przeciwko tej strasznej chorobie jest surowica antydyfterytyczna, która musi być jednak zastosowana możliwie jaknajwcześniej i w odpowiedniej dawce, jeśli pomoc nie ma shię okazać spóźnioną lub niedostateczną. I tu więc miarodajne może być tylko zdanie wytrawnego lekarza.

Przy wszelkich bólach gardła i zapaleniu migdałów powinno się zażywać *„Anacot“*, który łagodzi objawy zapalne i sprawia ulgę choremu. Te same pastylki pozwalają choremu uchronić się przed infekcją, gdyż środek ten posiada silne własności bakteriobójcze.

To też podczas epidemii powinno się dzieciom szkolnym polecać regularne zażywanie pastylek *Anacotu,* aby uchronić je przed zarażeniem się dyfterią lub innymi chorobami zakaźnymi, których furtką jest jama ustna i gardło.

Przed kilku laty przeprowadzono bardzo ciekawe doświadczenia w Zakładzie Wychowawczym dla dziewcząt w Wiedniu. Po stwierdzeniu kilku przypadków dyfterii w Zakładzie, poddano badaniu wszystkie uczenice, przyczym okazało się, że ok. 16—18% uczennic było nosicielkami zarazków dyfterii. U tych uczennic, które zostały natychmiast izolowane, zastosowano przez przeciąg 4-ch tygodni *Anacot* (8 pastylek dziennie) poczem przeprowadzono dokładne badania. U żadnej z tych uczenic nie znaleziono w jamie ustnej i w gardle bakterii dyfterii. W następnym roku szkolnym nie było w wymienionym Zakładzie ani jednego przypadku dyfterii.

Powyższe doświadczenia wykazują dobitnie, jak wielkie znaczenie ma stosowanie środków zapobiegawczych przy zwalczaniu epidemii.

Choroby umysłowe

Można śmiało powiedzieć, że dzisiejsza psychiatria nie jest jeszcze nawet w powijakach. O przyczynach chorób umysłowych nie wiemy prawie nic, rozpoznać je umiemy dość ściśle, ale leczyć prawie tyle, co laicy. I chociaż ze zdumieniem dowiadujemy się, że 100 lat temu nie wiedziano, że bakterie są przyczyną wielu chorób, to bez zdziwienia przyjmujemy, że uważano wszystkie choroby umysłowe za jedną chorobę umysłową (Einheitspsychose), o wielu tylko stadiach i objawach.

Za ojca psychiatrii uważa się Francuza Pinela. Chociaż był on sam niewolnikiem wielu przesądów, to jednak tytuł ten przysługuje mu choćby z tego powodu, że nie bojąc się w czasie rewolucji francuskiej miana zdrajcy i przykrych jego konsekwencyj, uwolnił obłąkanych z łańcucha i więzienia.

Powiedzieliśmy, że psychiatria dzisiejsza nie znajduje się jeszcze nawet w powijakach. Za naukę należy ją jednak uważać od czasu wprowadzenia do niej statystyki i opisu chorób, tj. od Espuirola. Mimo to jeszcze 100 lat temu znajdujemy takie twierdzenia jak to, że choroby umysłowe to następstwo grzechów. Nowsze poglądy w psychiatrii reprezentują: Broca, Wernicke, Griesinger, Kraepelin i inni.

Przystępując do rozpatrzenia chorób umysłowych, trzeba się przede wszystkim zastrzec, że nie można bezwarunkowo odgraniczyć ściśle stanu zdrowia od choroby umysłowej. Podobnie jak wielu osób nie można nazwać fizycznie zupełnie zdrowymi, choć nie cierpią na żadną określoną chorobę (n. p. okres zwiastunów w chorobach zakaźnych, czas rekonwalescencji, zimnica w okresie przerwy), tak nie można niektórych osobników nazwać umysłowo zupełnie normalnymi, chociaż nie są w ścisłym tego słowa znaczeniu umysłowo chorymi. Tu należą typy psychopatyczne.

Dwie są najczęstsze choroby umysłowe: Rozpad myśli (schizofrenia) i obłąkanie maniakalno-depresywne. Pierwsza z nich nawiedza przeważnie wiek młody, druga wiek starszy.

Schizofrenia charakteryzuje się rozpadem elementów psychicznych, jak wyobrażeń, pojęć i t. d. Słuchając mowy chorego, odnosimy wrażenie kompletnej niedorzeczności. Chory tworzy wiele nowych nazw (neologizmy), objawia t. zw. gonitwę myśli, powtarza

słowa raz wypowiedziane, nie orientuje się często co do miejsca, czasu i otoczenia. Może też okazywać urojenia wielkości. Do tego może się przyłączyć cały szereg innych objawów: sztywność członków, gibkość, stan odrętwienia i t. p. Ma się wrażenie, że chory żyje swoim wewnętrznym światem, nie poświęcając zewnętrznemu żadnej uwagi.

Zebrawszy jeszcze raz najważniejsze dane, powiemy, że dla laika, przedstawia się mowa schizofrenika jako bezsensowna i niedorzeczna.

Inny charakter okazuje *obłąkanie maniakalno-depresyjne*. Tu zburzenie leży przede wszystkim w sferze afektów. Rozróżniamy tzw. *manię* (chory wesoły, podniecony, ruchliwy, gadatliwy, czasem gwałtowny) od *zadumy* (chory smutny, nie odpowiada, płacze, skłonny do samobójstwa). Choroba ta występuje okresowo, to znaczy po np. półrocznym trwaniu zadumy przychodzi — dajmy na to — 3-letni okres zdrowia, by potem choroba znów się pojawiła. Przytym mania z zadumą mogą się zmieniać.

Jak już wspomnieliśmy są to choroby umysłowe najczęstsze.

Z innych rzadszych należy jeszcze wymienić następujące:

Paranoia: Cechują ją tzw. urojenia odnoszące. Chorzy odnoszą do siebie rozmowy zasłyszane, przemówienia publiczne, artykuły w gazetach. Przy tym wszystkim porządek myśli, poczynań etc. jest zupełnie zachowany. Paranoik może dłuższy czas nie zwracać na siebie uwagi i uchodzić za umysłowo zdrowego. Choroba może tworzyć najrozmaitsze formy: jedna cechuje się urojeniami pieniaczymi. Chorzy raz rzekomo sądownie pokrzywdzeni, wnoszą lata całe rekursy od wyroków, przy czym są święcie przekonani, że sąd wyraźnie wykazał stronniczość, chęć pokrzywdzenia ich i t. d. Inna forma objawia się urojeniami wynalazków, których społeczeństwo nie chce uznać z powodu zawiści, niechęci i t. d. Inni chorzy widzą się prześladowanymi: ktoś chce im dokuczyć, chce ich pozbawić życia. Prócz tego istnieją urojenia miłości, zazdrości, wyższego pochodzenia i inne.

Padaczka występuje w dwóch postaciach: wielki atak padaczkowy z drgawkami i atak tzw. szczątkowy (petit mal). Otóż szczególnie tę ostatnią formę cechują pewne zaburzenia psychiczne. Najczęściej są to zamroczenia umysłu, czasem z majaczeniem. Wtedy halucynacje mają zwykle charakter przerażający (ogień, pioruny etc.). Niemniej jednak epileptycy mogą poza napadami okazywać wielkie zdolności. Do genialnych epileptyków zalicza się: Mahomet, Napoleon I, J. J. Rosseau.

Do t. zw. schorzeń metaluetycznych t. j. występujących na tle kiły, należy *paraliż postępujący.* Choroba ta zaczyna się zwykle (jeśli w ogóle występuje, co się zdarza w 3% przypadków) w 10 lat po zarażeniu się kiłą. Zaczyna się ogólnym niedomaganiem, depresją, zaburzeniami mowy. Chorzy robią błędy w pisaniu i liczeniu. Mogą się do tego dołączyć urojenia wielkości. W końcu może przyjść do zwykłego porażenia mięśni.

Starcze niedołęstwo umysłu cechuje się stępieniem i stopniowym zanikiem wszystkich władz umysłu. Istnieje jeszcze cały szereg innych chorób psychicznych, jak w przebiegu ostrych chorób zakaź-

nych, zboczenia popędu płciowego, idiotyzmy, kretynizm, obłąkanie moralne i wiele innych. Chcę jeszcze rozpatrzeć dwie choroby, które jednak nie należą do umysłowych w ścisłym tego słowa znaczeniu.

Histeria daje tak różnorodne objawy chorobowe, że trudno rzeczywiście o jej definicję. Tak może być wielki atak histeryczny z drgawkami. Histeria może się też cechować porażeniami, skurczami, drgawkami. Występują t. zw. nerwice: żołądka, jelit, serca i t. d. Krótko: nie ma miejsca w ciele ludzkim, gdzieby histeria nie mogła się „zlokalizować".

Niektórzy odróżniają jeszcze *neurastenię*. Uczeni jednakże hołdują kierunkom analitycznym, obejmują obie choroby mianem nerwic.

Leczenie w psychiatrii ogranicza się prawie zupełnie do opieki społecznej t. j. umieszczenia chorych w odpowiednich zakładach. Prócz tego w razie potrzeby stosuje się środki uspakajające (morfina), sztuczne karmienie w razie nie przyjmowania pokarmu. Histerię i neurastenię leczy się podniesieniem samopoczucia, hydroterapią i psychoanalizą, paraliż postępowy — malarią.

Rwa kulszowa

Jednym z najczęstszych cierpień neuralgicznych jest rwa kulszowa czyli t. zw. ischias. Częstość tego cierpienia tłumaczy się tym, że już sam przebieg anatomiczny wystawia nerw kulszowy, w przebiegu którego to cierpienie się rozgrywa, na urazy wszelakiej natury częściej, niż inne nerwy.

Wyczerpująca praca fizyczna, zwłaszcza praca nóg, jako też wiele innych czynników może z łatwością wywołać atak rwy kulszowej. Dlatego też ischias daleko

częściej atakuje mężczyzn

i to mężczyzn, należących do warstwy pracującej. Nie jest to jednak regułą. Na ischias cierpią też kobiety i ludzie fizycznie niepracujący, ba, nawet tacy, którzy przez życie całe żyją w dobrobycie.

Poza ogólnymi momentami rwa kulszowa u kobiet może w rozmaitych okresach ich życia spowodowana być rozmaitymi przyczynami natury fizjologicznej. Jeśli n. p. ucisk małego guza na splot nerwowy w odpowiednim odcinku kręgosłupa, skąd bierze początek nerw kulszowy, wywołać może atak rwy kulszowej, to czemu ucisk macicy ciężarnej np. nie miałby dać tych samych następstw? Albo np., gdy okres ciąży szczęśliwie mija, to często kleszcze położnika, użyte dla wydobycia płodu, uszkodzić mogą mechanicznie splot krzyżowy, dając w efekcie także atak ischiasu.

Prócz tych czynników natury mechanicznej nie wolno również pominąć doniosłej roli t. zw.

przeziębienia

w powstaniu rwy kulszowej. Jaki jest mechanizm działania tego czynnika, na to pytanie nie umiemy jeszcze udzielić odpowiedzi. Trzeba się zadowolnić stwierdzeniem faktu, że wiele ludzi podaje, iż zachorowało na ischias w następstwie przeziębienia lub przemoczenia nóg.

Na ogół trzeba powiedzieć, że rwa kulszowa powstać może na skutek zadziałania na splot nerwowy krzyżowy, czy też na sam nerw kulszowy, różnych czynników szkodliwych, niezależnie od ich natury. Wspomnieliśmy już wyżej o ucisku guza i ciężarnej macicy. Ten sam ucisk, a co za tym idzie i ischias, wywołać mogą masy pokarmowe, zalegające w jelitach przy zaparciu nawykowym.

Bodaj czy nie większą jeszcze rolę odgrywają

czynniki toksyczne,

to znaczy innymi słowy uszkodzenie nerwu kulszowego jadami ogólnymi, względnie bakteryjnymi. To też dość często rwa kulszowa nie jest cierpieniem samoistnym, ale objawem towarzyszącym w przebiegu dny (artretyzmu), cukrzycy, gośćca stawowego, gruźlicy, kiły, rzeżączki lub alkoholizmu na skutek samozatrucia.

Rwa kulszowa, pojęta jako neuralgia (nerwoból), różni się jednak od innych neuralgii. Podczas gdy cechą innych nerwobólów jest ból przerywany, z okresami wolnymi od dolegliwości, to w rwie kulszowej ból jest raczej stały, ciągły, z okresowymi nasileniami. Umiejscowienie bólu w rwie kulszowej może być rozmaite. W postaci klasycznej siedliskiem bólu jest okolica krzyżowo-lędźwiowa, względnie pośladek. Stąd ból promieniuje wzdłuż całej kończyny ku dołowi aż do palców.

Bywa jednak, że ból nie promieniuje wzdłuż całego pola przebiegu nerwu kulszowego, tylko ogranicza się do pewnych jego części. Niektórzy chorzy na przykład skarżą się na bóle w okolicy krzyżowo-lędźwiowej i pośladka, nie odczuwając natomiast bólu w kończynie. Inni natomiast odwrotnie, nie odczuwają bólu w miejscu wyjścia nerwu z kręgosłupa, tylko w jego odcinku dolnym, a więc wzdłuż nogi aż po stopę. Nie powinno nas to dziwić, gdyż ból nie jest przecież rzeczą przypadkową, a zależy

od uszkodzenia nerwu

w tym czy innym odcinku.

Jeśli chodzi o charakter bólu, to nazwa polska „rwa kulszowa" doskonale go określa. Chory skarży się na rwanie w nodze, które nasila się przy zmianie położenia kończyny, względnie przy ucisku lub zadziałaniu zimna. Prawie zawsze dotknięta bywa tylko jedna kończyna, bardzo rzadko obie jednocześnie. W ciężkich postaciach chorzy pozostają w łóżku z nogą zgiętą. Siadanie, nachylanie się jest dla nich uciążliwe. Każdy krok bolesny. Przy czym chód ich jest charakterystyczny. Oszczędzają oni wyraźnie chorą kończynę, przechylając ciężar ciała na kończynę zdrową. Ma to ten skutek, że kręgosłup ulega skrzywieniu.

Dlaczego chory przechyla się podczas chodzenia na stronę kończyny zdrowej i dlaczego zgina lekko kończynę chorą, gdy znajduje się w pozycji leżącej? Pochodzi to stąd, że w każdej pozycji chory układa nogę chorą tak, by nerw kulszowy był

jaknajmniej napięty.

Że tak jest, o tym można się łatwo przekonać. Jeśli wyprostować choremu kończynę w stawie kolanowym, a zgiąć w stawie biodrowym, to chory zawyje z bólu. Ból ustaje zaś natychmiast, jeśli zegnie się kończynę z powrotem.

Rwa kulszowa mija zwykle po kilku tygodniach. Bywają jednak przypadki, rzadkie coprawda, że wlecze się miesiącami, a nawet latami. W tych ostatnich przypadkach cierpią na tym mięśnie, które wyraźnie na skutek nieużywania zanikają. Kończyna staje się znacznie chudsza w porównaniu ze zdrową. Ischias charakteryzuje się przy tym wielką skłonnością do nawrotów tak, że kto raz już przechodził to cierpienie, wystrzegać się musi na stałe tych wszystkich czynników, które spowodować mogą recydywę.

Nowa metoda rozpoznawania ciąży

W skomplikowanym systemie narządów, jakim jest organizm ludzki, ważną rolę odgrywają gruczoły. Są to właściwie fabryczki chemiczne, produkujące różne substancje, potrzebne organizmowi do utrzymania się w normalnym stanie, albo też przetwarzające produkty zużyte na substancje, łatwo wydzielające się nazewnątrz. „Surowce“ swoje czerpią one z krwi, a gotowy produkt wysyłają przez specjalne przewody, gdzie należy. Tak naprzykład gruczoł łzowy wydziela swoją wydzielinę t. zn. łzę dla zmywania oka i chronienia go przed wysychaniem; gruczoły żołądka i jelit wydzielają soki trawienne; gruczoły łojowe skóry wydzielają łojek dla utrzymania elastyczności skóry itp. Inne gruczoły wychwytują ze krwi substancje zużyte, już niepotrzebne i wydzielają je nazewnątrz, a więc: nerki — mocz, płuca — kwas węglowy itd.

Prócz tych gruczołów jednak organizm ludzki posiada jeszcze szereg gruczołów innych, które nie mają przewodów wyprowadzających. Nie wiedziano zrazu na czym polega ich funkcja, jaka jest ich rola w organiźmie, ani też, jakie substancje produkują. Dopiero wiek XX. przyniósł wyjaśnienie ich roli. Okazało się, że produkt swój oddają one bezpośrednio do krwi, bez pośrednictwa przewodu. Nazwano je

gruczołami dokrewnymi

lub gruczołami o wewnętrznym wydzielaniu. Znaczenie ich jest olbrzymie. Nadnercze na przykład utrzymuje napięcie naczyń i mięśni, reguluje spalanie cukru itd. Przysadka mózgowa kieruje wzrostem, przemianą materii i innymi jeszcze funkcjami. Wszystkie te gruczoły razem tworzą jakby jeden system o ogromnie dokładnej regulacji, wspierają się wzajemnie lub przeciwdziałają sobie. Substancje, przez nie wydzielane nazywamy

hormonami.

Nieprawidłowe funkcjonowanie tych gruczołów powoduje ciężkie zaburzenia w organiźmie, a nawet wieść może do śmierci. Niedorozwój lub niedostateczne funkcjonowanie gruczołu tarczykowego powoduje kretynizm, nadmierna zaś jego czynność wywołuje znaną ciężką chorobę, zwaną chorobą Basedowa. Zupełne usunięcie

tarczycy wraz z t. zw. gruczołami przytarczycznymi powoduje w krótkim czasie śmierć.

Jednym z takich gruczołów o wewnętrznym wydzielaniu jest tak zwana

przysadka mózgowa,

mały gruczoł wielkości ziarna fasoli, mieszczący się u podstawy mózgu. Gruczoł ten między innymi wydziela pewną substancję, która pobudza żeński gruczoł płciowy, a więc jajnik, do dojrzewania.

Po żmudnych długotrwałych badaniach stwierdzono, iż taki sam hormon wydziela *łożysko,* a raczej nabłonek jego kosmków. Łożysko jest to otoczka płodu, rozwijającego się w macicy, a jej kosmki, wrastają w błonę śluzową macicy i w żyły jej, czerpiąc pożywienie i tlen dla płodu z krwi matczynej. Tak samo, jak hormon przysadki mózgowej, tak też i hormon, wydzielany przez łożysko, powoduje dojrzewanie organów rodnych kobiety, lecz podczas ciąży jest go we krwi kobiety o wiele więcej, niż hormonu przysadki u kobiety nieciężarnej, a szczególnie dużo wydziela się go w moczu. Substancję tę nazwano

„hormonem dojrzewania".

Obecność hormonu dojrzewania w przysadce mózgowej można wykazać przez przeszczepianie przysadki na zwierzęta młode, płciowo niedojrzałe. Gdy się ta przeszczepiona tkanka przyjmuje, samiczki dojrzewają o wiele szybciej, niż samiczki nieszczepione. Natomiast w ciąży wytwarza łożysko tak olbrzymie ilości hormonu dojrzewania, że można go już wykazać przez zwykłe zastrzykiwanie moczu młodym zwierzętom.

Nie wiemy jeszcze, w jakim celu potrzebne są dojrzałemu, bo będącemu w ciąży, organizmowi te substancje, pobudzające dojrzewanie, oraz dlaczego natura wytwarza je w tych warunkach z taką rozrzutnością, — podczas gdy zwykle gospodaruje bardzo oszczędnie. W każdym razie jednak

obecność hormonu dojrzewania podczas ciąży jest stwierdzona.

Fakt ten wykorzystali Aschheim i Zondek dla stwierdzenia ciąży tak wczesnej, że innymi metodami lekarze tego dotychczas uzyskać nie umieli.

Hormon dojrzewania wykazać można już w 3—4 dni po terminie nienastępującego wskutek ciąży periodu.

Tak wcześnie jednak lekarz dotychczas ciąży stwierdzić nie mógł. Poza tym hormon ten występuje w bardzo dużej ilości w moczu, gdzie go łatwo wykazać w następujący sposób: Młodym, niedojrzałym płciowo, myszkom wstrzykuje się pewną ilość moczu kobiety, u której podejrzewa się ciążę. Po 72—100 godzinach myszki dojrzewają płciowo, o ile kobieta rzeczywiście jest w ciąży. Dojrzewanie to stwierdza się za pomocą sekcji myszek. O ile ciąży nie ma, myszki pozostają po zastrzyku płciowo nierozwinięte.

Metoda Aschheima i Zondeka pozwala zatem niemal z zupełną, stuprocentową pewnością już po kilku dniach ciąży ustalić w sposób względnie prosty, czy dana kobieta jest w ciąży, co stanowi genialne uzupełnienie dotychczasowych metod badania lekarskiego.

Walka ze strachem u dzieci

Dziecko nowonarodzone wolne jest od uczucia strachu. Ale już w pierwszych godzinach życia zaczyna w duszy niemowlęcia narastać to uczucie, podsycane często, przez nieuświadomione matki. Uczucie strachu, zarówno u dzieci, jak u ludzi dorosłych, nie świadczy absolutnie o czymś anormalnym. Przychodzimy już na świat z całym mechanizmem, przekazującym i wyrażającym uczucie strachu. Ale przerost tego uczucia jest anomalią, z którą należy walczyć.

Istnieją dwie naturalne przyczyny, które mogą i powinny wywoływać strach u dziecka: *hałas i obawa naruszenia równowagi ciała*. — Współczesne badania psychologiczne wykazały, że z tymi doświadczeniami dziecko już przychodzi na świat, podczas gdy strach z innych powodów jest właściwością nabytą.

Weźmy dla przykładu małego chłopca, znajdującego się pod opieką troskliwych rodziców, chcących go uchronić od wszelkiego rodzaju niebezpieczeństw. Malec kończy już pierwszy roczek, zaczyna stawiać pierwsze samodzielne kroki. Pod czujnym okiem matki czyni dwa kroki naprzód, lecz w tej chwili traci równowagę i pada na podłogę. Sam fakt upadku budzi już w nim uczucie strachu i dziecko zaczyna płakać. Matka, widząc upadające dziecko, obawia się, że może mu się coś przytrafiło, wobec czego wydaje zwyczajny okrzyk przerażenia i podbiega szybko do dziecka. Przerażenie matki upewnia niemowlę, że upadek jest czymś strasznym.

Po kilku dniach chłopiec jednakże na nowo próbuje samodzielnie kroków i pomaga sobie w ten sposób, że chwyta się serwety, którą przykryty jest stół. Znowu pada i pociąga oczywiście za sobą serwetę wraz z talerzami. Matka znowu instynktownie wydaje okrzyk zgrozy i rzuca się na dziecko, które krzyczy w niebogłosy, jakkolwiek nie wyrządziło sobie żadnej krzywdy. Krzyk matki i brzęk tłuczonego szkła wystarczyły do wywołania w sercu dziecka uczucia potężnej grozy. Dziecko zaczyna już rozpoznawać wyraz strachu na twarzy matki.

W kilka miesięcy potem matka wybiera się z chłopcem do parku. Spokojny, miły piesek w najlepszych, pokojowych zamiarach rzuca się przymilnie na chłopca. Dziecko spogląda na pieska z wielkim zaciekawieniem, lecz oto matka znowu wydaje okrzyk przestrachu, chwyta dziecko i tuli do siebie, jak gdyby wyrwała je z objęć

śmierci. Czy dziecko może w takich warunkach zachować równowagę ducha? Po tym wypadku w parku malec nie wyzbędzie się tak prędko strachu na widok najspokojniejszego choćby pieska.

Z biegiem czasu chłopiec nasiąka stopniowo tym strachem, jaki ogarnia jego otoczenie. Zaczyna się bać dlatego, że inni się czegoś boją. Mając lat dziesięć boi się jazdy samolotem, choć nigdy jeszcze prawdziwego samolotu nie widział. W piętnastym roku życia boi się egzaminów i złych stopni, a gdy nauczyciel wywołuje go do tablicy, serce wali mu młotem. Jako dwudziestoletni młodzieniec odczuwa strach na widok swego szefa i w każdym towarzystwie obawia się, że wywrze na kimś złe wrażenie. W 30-tym roku życia ogarnia go strach na myśl o tym, co będzie, gdy zachoruje, gdy stanie się niezdolnym do pracy, gdy straci posadę i t. d. i t. d.

Całe jego życie zamieni się w koszmarny, paniczny strach, zatruwający każdą radość, nasuwający straszne myśli i graniczący nieraz z obłędem. Zarówno dzieci, jak i dorośli, najczęściej obawiają się czegoś „nieznanego". Podobnie, jak ojciec boi się raczej przyszłości, swej sytuacji materialnej za lat kilka lub kilkanaście, tak samo jego syn czuje strach przed rzeczami i zjawiskami, których nie zna i nie widział, a lekceważy sobie niebezpieczeństwo bezpośrednie.

Dlatego też od najwcześniejszego okresu rozwoju dziecka należy dbać o wyeliminowanie z jego jaźni uczucia strachu przed rzeczami nieznanymi. Cel ten osiągnąć można w dwojaki sposób: Przede wszystkim należy rozprószyć brak zaufania dziecka do rzeczy, które budzą w nim uczucie niepewności. Szczególnie pierwsze zetknięcie się z innymi dziećmi winno się odbyć tak, aby wyeliminowana była wszelka niepewność i obawa. Pierwszy piesek, ciemny pokój, trzepocąca się kura — wszystko to winno być tak przedstawione, aby umysł dziecka w połączeniu z tymi przedmiotami nie kojarzył nieprzyjemnych wrażeń.

Po drugie nie należy dziecku zabraniać zaspakajania naturalnej ciekawości. Zrozumiałą jest rzeczą, że nie można dawać dziecku ostrych noży do zabawy, ale dziecinny pokoik winien być właśnie tak urządzony, aby dziecko mogło w nim wszystkiego dotykać i wszystkim się bawić.

Jeszcze przed ukończeniem pierwszego roku życia dziecko orientuje się na podstawie wyrazu twarzy matki, jakie dominują w niej w tej chwili uczucia. Dlatego też rodzice powinni dbać przynajmniej o zewnętrzny spokój. Oczywiście, że wielką rolę odgrywa tu również „straszenie dzieci", uprawiane przez nieodpowiednie piastunki i nieraz, niestety, również przez matki; straszenie „babą Jagą", kominiarzem, policjantem, dziadem i t. p. Zawsze czynna i ruchliwa fantazja dziecka w połączeniu z tymi sugestiami sprawia, że dziecko zaczyna się obawiać ciemnego pokoju, byle jakich szmerów, żebraków, cyganów i t. d.

Zwalczanie strachu u dzieci, jego forma i skutki, zależą zarówno od dziecka, jak i od stopnia inteligencji matki. Wychowanie dziecka powino być *pozytywne,* a nie negatywne. Nie wolno wszystkiego dziecku zabraniać. Trzeba mu wskazywać, co ma czynić, zamiast biadać i krzyczeć na dziecko, że tego nie wolno, tamtego nie ruszaj

i t. d. Jeżeli koniecznością jest zabronienie czegoś dziecku, należy mu wytłumaczyć szczerze, jakie mogą być skutki nieposłuszeństwa, a nie wyolbrzymiać tych skutków, co przyczynia się do narastania strachu w umyśle dziecka.

Oczywiście, że matkom łatwiej jest wychowywać dzieci przy pomocy ciągłych zakazów i napędzania strachu, ale jest to wychowanie na bardzo krótką metę i nigdy nie daje pożądanych rezultatów. Wychowanie pozytywne budzi zaufanie. Wychowanie negatywne burzy zaufanie, bez którego walka ze strachem u dzieci jest niemożliwa.

Katar i jego następstwa

Przy obecnej deszczowej na ogół pogodzie o cóż łatwiej, jak — o katar? Jest on zjawiskiem tak powszechnym, że ludzie przestali nań zwracać uwagę i bliżej się nim interesować.

A jednak katar nie jest bynajmniej tak niewinny, za jaki przywykliśmy go uważać. Jakkolwiek zdarza się często, że katar nosa, ta najpierwotniejsza forma tak zwanego „przeziębienia“, mija w ciągu kilku dni bez żadnej interwencji lekarskiej i leczniczej, to jednak w wielu wypadkach może on torować drogę do najpoważniejszych zaburzeń, zwłaszcza do zajęcia krtani, tchawicy i oskrzeli, a nawet do kataralnych zapaleń płuc. Nadto, co stanowi wzgląd niemniej ważny, jest katar nosa chorobą infekcyjną, której skutków u osób nim zarażonych przez stykanie się z osobnikami, dotkniętymi nawet najlżejszą jego formą, nigdy przewidzieć nie można.

Fakt, że pierwotny katar nosa miewa przeważnie tendencję do tak zwanego „opuszczania się niżej“ to jest do zajmowania

głębszych dróg oddechowych,

zwrócił już oddawna uwagę lekarzy, zachęcając ich do przedsiębrania rozmaitych na tym punkcie doświadczeń, z których najciekawsze są niewątpliwie przeprowadzone przed kilkoma laty przez amerykańskiego profesora, Dochez‘a eksperymenty.

Profesor Dochez przeprowadzał badania swoje na szympansach, którym do nozdrzy zastrzykiwał śluz, pobrany z nosa osobników, dotkniętych zwykłym katarem nosa. Otóż 44 proc. tych małp, po upływie 36—48 godzin, zdradzało objawy nie tylko takiego samego kataru, jaki im został zaszczepiony, ale nadto spotęgowanego do znacznego stopnia, z podniesieniem (często dość dużym) ciepłoty ciała, a także poważnymi objawami zajęcia oskrzeli i płuc. Sztucznie w ten sposób wywołana u szympansów choroba trwała od dwóch do trzech tygodni; dzięki wszakże starannemu leczeniu nie dała ani jednego wyniku śmiertelnego.

Pomimo starannych badań i poszukiwań nie udało się jednak zarazka, wywołującego te wszystkie objawy wykryć; pozostaje wobec tego nieznany. Tyle tylko o nim wiadomo, że zaledwie dostaje się do jamy nosowej — a o cóż łatwiej, jak o to, ile że oddychamy nosem? — bakterie, stale mające w tej jamie siedlisko na terytorium ograniczonym i rozmnażające się w normalnych warunkach bardzo

powoli, zaczynają pod wpływem inwazji tego zarazka mnożyć się z olbrzymią szybkością, zajmując całą błonę śluzową jamy nosowej. Innymi słowy: dostanie się do jamy nosowej zarazka kataru wpływa w taki sposób na warunki biologiczne, że stale gnieżdżące się tu bakterie nabierają

niebywałej do tej chwili żywotności.

Otóż fakt ten posiada zasadniczą doniosłość chorobotwórczą, bowiem bakterie, stale mieszczące się w jamie nosowej, pod wpływem przedostania się do nich zarazka kataru stają się jadowitymi i mnożąc się z błyskawiczną szybkością, łatwo przedostają się dalej, w pierwszym rzędzie oczywiście do organów oddechowych.

Jakkolwiek sprawa tego hipotetycznego zarazka nie jest jeszcze wcale tak stuprocentowo pewna i jakkolwiek są lekarze, którzy twierdzą, że taką zmianę warunków biologicznych wywołać może już samo przeziębienie jako takie, to jednak morał, płynący stąd, jest taki, że należy zwrócić baczniejszą niż dotąd uwagę na zwykły katar. Należy dbać o to, aby o ile możności unikać w ogóle zapadania na katary. Nie jest to rzeczą niemożliwą.

Do kardynalnych w tym względzie warunków należy staranie o należyte

odświeżanie powietrza

w pokoju, czy warsztacie pracy, w którym przebywamy w ciągu dnia, oraz izb sypialnych, w których spędzamy noce. Przed położeniem się na spoczynek nocny należy bodaj 5 minut w czasie mrozów i słot, a w porze cieplejszej i suchszej na dłuższy czas, do godziny otwierać szeroko okno sypialni; z rana podczas sprzątania otwierać także okna w pokojach. W izbach szkolnych i warsztatach co godzinę otwierać okna bodaj na kilka minut, aby w ten sposób należycie przewietrzać pomieszczenie, w którym przebywamy.

Dbać też należy o

nieprzemaczanie nóg,

zaś w razie, gdy to nastąpi, zmieniać pończochy czy skarpetki, wytarłszy stopy przed włożeniem suchych pończoch spirytusem, czy wodą kolońską; w braku tego należy poprostu wytrzeć je dobrze na sucho. Nie przebywać nigdy w pokoju, czy w ogóle w lokalu zamkniętym w ubraniu zwierzchnim, w jakim się wychodzi na ulicę. Słowem: unikać tak zwanego przeziębienia.

O ile nie dało się uniknąć kataru (n. p. nabytego przez zarażenie się od osoby drugiej), należy, o ile tylko można, chociażby na jeden dzień.

położyć się do łóżka.

W równomiernym bowiem jego cieple, przy zażywaniu w dodatku środków napotnych najzwyklejszych, jak gorącej herbaty z suszonymi malinami lub cytryną, wreszcie motopiryny, czy innych tego rodzaju leków, przy dezynfekowaniu jamy ustnej i nosowej roztworem kwasu borowego, wciąganym do nosa, i przy płukaniu gardła — katar przechodzi zazwyczaj w ciągu jednej doby i to bez żadnych śladów i bez dalszych ujemnych następstw.

Początki raka

Rak jest jedną z najgroźniejszych chorób, nawiedzających ludzkość. Choroba ta przyprawia o śmierć co roku, na ziemiach polskich tylko, dziesiątki tysięcy ludzi. Chcąc zmniejszyć śmiertelność z powodu raka, należy zapoznać się z zasadniczymi objawami cierpienia, aby już przy pierwszym podejrzeniu bezzwłocznie udać się do lekarza po radę.

Rak może zaatakować każdy narząd i każdą część ciała, dając różne objawy. Najwcześniejszym objawem

raka piersi

jest guzek lub stwardnienie w gruczole mlecznym lub też krwawy wyciek z brodawki. Nie wszystkie guzy na piersi są rakowate, lecz jedynie lekarz może odróżnić guzy rakowate od nierakowatych. Przy tym pamiętać należy i o tym, że guzek nierakowaty, nieusunięty, przejść może z czasem w raka.

Rak macicy,

tak częsty u kobiet, objawia się przez wzmożone upławy, podbarwione krwawo; nieprawidłowe, nieodpowiadające periodom, krwawienia maciczne; krwawienia, występujące wtedy, gdy menstruacja już od kilku miesięcy lub nawet lat ustała; i wreszcie bóle macicy. Każda kobieta cierpiąca na jeden z powyższych objawów, powinna bezzwłocznie zasięgnąć porady lekarza, bo rak macicy jest chorobą miejscową — uleczalną, ale tylko wtedy, jeśli leczenie rozpoczęło się dość wcześnie.

Rak skóry rozpoczyna się jako małe, okrągłe owrzodzenie o słabo wzniesionych brzegach, lekko krwawiące, które nie goi się lub nawet rośnie. *Rak wargi* zdarza się często u mężczyzn, wyjątkowo tylko u kobiet; usadawia się przeważnie na wardze dolnej w miejscu, które podlega trwałemu podrażnieniu, jak np. wskutek chropowatej i ciepłej fajki do palenia. Rak dolnej wargi objawia się jako bezbolesne, powierzchowne owrzodzenie. Nie tylko nie goi się ono, ale przeciwnie rośnie, po pewnym czasie zaczyna krwawić i przekracza czerwień wargi.

Rak języka

tworzy się z początku jako szczelina na gładkim brzegu języka, często umiejscawia się koło zepsutego, chwiejącego się lub ostro zakończonego zęba; bólu przeważnie nie powoduje. Stopniowo szcze-

lina posuwa się wgłąb i wszerz — brzegi stają się nieco twardsze, niż reszta języka. Jest to najodpowiedniejszy moment do przeprowadzenia leczenia; później objawy stają się daleko dokuczliwsze, a sam zabieg operacyjny o wiele bardziej skomplikowany.

Najwcześniejsze objawy ze strony *raka nosa i gardła:* to obrzmienie nosa, zwiększenie się wydzieliny ze strony nosa, dotkniętej cierpieniem; krwawienie z nosa lub ust i miejscowe bóle głowy. Objawy powyższe mogą zjawiać się w jednym i tym samym czasie lub też stopniowo, a z dokładnym zbadaniem przez lekarza zwlekać nie należy, gdyż rak nosa rozwija się bardzo szybko.

Rak krtani zdradza się przede wszystkim zmianą głosu, trudnościami wymowy, uczuciem niewygody w gardle, a czasem kaszlem. Jeżeli występuje ból, to ma on charakter ostry i promieniujący w stronę krtani; później zjawia się ból przy połykaniu i wykrztuszaniu cuchnącej plwociny. Jeżeli otaczające mięśnie i gruczoły są już zaatakowane, przychodzi również do obrzmienia karku.

Jeżeli osoba powyżej 40 lat straci nagle apetyt, odczuwa ściskanie w dołku lub bóle, a niekiedy mdłości i wymioty, przytym chudnie i słabnie, — to mogą to być

wczesne objawy raka żołądka.

Podobne objawy wystąpić mogą i przy innych mniej poważnych cierpieniach żołądka i trzeba wytrawnego lekarza, by się nie pomylił. I tu nie należy zwlekać z poradzeniem się lekarza, aby nie spóźnić możności wyleczenia.

Rak jelit daje jako jeden z najwcześniejszych objawów wzrastającą obstrukcję. Wiele osób popełnia ten błąd, iż sądzi, że zaparcie stolca jest zjawiskiem zwykłym w podeszłym wieku; tak jednak nie jest. Zaparcie występuje tak u ludzi młodych, jak i u starych, z przyczyn najróżnorodniejszych. Lecz, jeżeli wypróżnieniu towarzyszy ból w pewnym, stałym miejscu, jeśli przy tym przychodzi do krwawienia, wydzielania śluzu i ropy i uczucia parcia — to objawy te są bardzo podejrzane i wymagają koniecznie kontroli lekarskiej.

Kardynalnym objawem *raka pęcherza* jest oddawanie krwawego moczu bez uczucia parcia. Należy w takich razach koniecznie stwierdzić przyczynę krwawienia i ustalić, czy powoduje je rak, czy też inne jakie cierpienie. Ból zdarza się dopiero w późnym okresie choroby i często tylko jako wrażenie ucisku lub ciągnięcia w czasie oddawania moczu. *Rak nerek* zdradza się bólem w okolicy nerek lub krwią w moczu. Mogą też obydwa objawy występować równocześnie.

Nie ma dość słów, by przy wszystkich tych objawach zachęcić ludzi, cierpiących na nie, do konsultowania lekarza. Nieraz od kilko-tygodniowej lub nawet kilko-dniowej zwłoki zależy zdrowie i życie pacjenta.

Wskazówki dla młodych matek

1. Prawie każda matka może sama karmić swe dziecko; każda też ma obowiązek to czynić. Nie ma matki o złym mleku. Natomiast można powiedzieć, że tylko pokarm naturalny zapewnia dziecku niczym niezakłócony rozwój, a matce beztroską radość z powodu dziecka.

2. Nie ma takiego normalnego niemowlęcia, któreby musiało być częściej karmione, niż co 3—4 godzin dziennie. W nocy najlepiej dziecka do karmienia nie przyzwyczajać.

3. Przynajmniej przez 6 miesięcy powinno być dziecko karmione wyłącznie piersią. Dopiero potem może dziecko zwolna być przeprowadzone na pokarm sztuczny i odłączone od piersi. Nigdy jednak to odłączenie nie powinno być dokonywane w miesiącach letnich.

4. Także i taka matka, która ma mało pokarmu albo musi wychodzić do pracy, powinna karmić dziecko piersią przynajmniej rano i wieczór. Nawet i przy tym skromniejszym karmieniu dziecko rozwija się lepiej, niż przy wyłącznym karmieniu nie piersią.

5. Jak długo matka karmi dziecko, może jeść i pić wszystko, co jej smakuje i do czego jest przyzwyczajona. Nie szkodzi to ani jej, ani też niemowlęciu. Także i pojawienie się periodu nie jest dostateczną przyczyną dla odłączenia dziecka; tylko w rzadkich wypadkach zanika wtedy pokarm, co oczywiście z konieczności prowadzić musi do odłączenia dziecka.

6. Matka, który z tych lub owych powodów skłonna jest do sztucznego karmienia dziecka, powinna sobie uświadomić, że jest to połączone z ryzykiem, które czasami dziecko przypłacić musi życiem.

7. Odżywianie sztuczne wymaga jaknajwiększej troskliwości. Tylko mleko z najlepszej obory nadaje się dla niemowlęcia. Nigdy nie powinno się ono ograniczać jedynie do kleiku z mączki owsianej czy ryżowej itp. Flaszka i smoczek muszą być przechowywane w pedantycznej czystości, mleko w miejscu możliwie chłodnym.

8. Młoda matka wystrzegać się musi niepowołanych doradców i nie powinna ryzykować prób na własną odpowiedzialność. Jeśli ma wątpliwości, niechże się zwróci o radę do lekarza.

9. Jeśli dziecko jest niespokojne, to nie zawsze głód jest tego przyczyną, często natomiast przekarmienie. Gorączka, wymioty, biegunka, czy drgawki nie są spowodowane „ząbkowaniem"; w każdym takim wypadku dziecko jest niewątpliwie chore i trzeba mu natychmiastowej pomocy lekarskiej. Mleko krowie musi być odstawione, a dziecku wolno narazie podawać tylko słabą herbatę bez cukru.

10. Dziecku zdrowemu winna matka użyczać możliwie jak najwięcej powietrza, światła i słońca; trzeba mu własnego, dobrze przewietrzanego miejsca do snu, otwieranych często okien, codziennych kąpieli i — przy pięknej pogodzie — możliwie jaknajwięcej pobytu na świeżym powietrzu.

11. Wycieranie wnętrza jamy ustnej jest niepotrzebne, a nawet szkodliwe i niebezpieczne. Lepiej go zupełnie zaniechać.

12. Sama waga nie jest dostatecznym dowodem jego dobrego rozwoju. Nie zawsze najgrubsze dzieci są najzdrowszymi. Dobry humor niemowlęcia, jego wesołość, spokojny, równy, silny sen, później zaś zdolność stawania na nóżkach i chodzenia — stanowią najlepszy probierz jego zdrowia lub choroby. Jego dobry rozwój i zdrowie uzyskuje się najlepiej przez karmienie piersią matki.

Jak chronić się przed anginą?

Co należy czynić, aby ustrzec się anginy? oto pytanie, z jakim niejednokrotnie wobec szerzącej się w zastraszający sposób tej dokuczliwej choroby, pociągającej za sobą niejednokrotnie ciężkie następstwa, zwracają się często ludzie do lekarza.

Drogą, którą zarazki anginy dostają się najczęściej do naszego organizmu, jest jama ustna, a w szczególności tak zwane

migdałki,

tj. gruczoły, umieszczone po obu stronach gardzieli, tuż za łukiem podniebiennym. Migdałki te odgrywają u dzieci rolę ochronną: pochłaniają i unieszkodliwiają bakterie. U dorosłych drugą z tych cech zatracają; chłonąc nadal zarazki, przekazują je organizmowi.

Dlatego to zagranicą coraz częściej stosuje się masowo ekstyrpację czyli

wycinanie migdałków

u młodzieży w wieku szkolnym. U nas zabieg ten dość rzadko jeszcze jest stosowany.

Oprócz migdałków na tylnej ścianie gardzieli znajduje się gruczołek, t. zw. trzeci migdał pochłaniający bakterie, które się tam mogą w czasie wdychiwania przedostać. Wprawdzie śluz, wydzielający się z błony śluzowej nosa, poniekąd izoluje bakterie, ale człowiek, który ma katar, wpędzić je może przez odruch kichania głębiej. Tak na przykład drogą kataru pewne zarazki mogą przedostać się z nosa do trąbki Eustachiusza i wywołać zapalenie ucha środkowego.

Jak z powyższego widać, grozi całemu organizmowi w związku z zapaleniem migdałków całe mnóstwo niebezpieczeństw wtórnych. Wiadomo zaś, że najważniejszymi z nich to: zapalenie wsierdzia, zapalenie nerek, a nawet zapalenie wyrostka robaczkowego. Pytanie wobec tego, — jak należy im zapobiec? — jest najzupełniej uzasadnione.

Jeżeli chodzi o anginę względnie inne choroby gardła, to najlepiej zapobiec im przez staranne utrzymywanie w czystości

jamy ustnej i gardzieli.

Należy gardło płukać roztworem soli kuchennej albo też, jeszcze lepiej, wody utlenionej. Płukanie nosa nie jest wskazane, gdyż rzadko kto umie je wykonywać należycie. Baczną natomiast uwagę zwrocić należy na całość i czystość uzębienia. Zepsute albo źle utrzymywane zęby stają się siedliskiem najrozmaitzsych chorób zakaźnych.

Cóż jeszcze? Słońce, świeże powietrze, dobre odżywianie — oto wymogi, które uodparniają organizm przeciw wszelakim, czyhającym zewsząd wrogom.. Środki ostrożności? Chory, rzecz prosta, powinien jaknajmniej stykać się ze swym otoczeniem, żeby go przez kaszlnięcie albo — co jeszcze łatwiejsze pocałunek nie zarazić. Dopiero z chwilą, gdy minie gorączka, mija także niebezpieczeństwo zarażenia się.

Jednym z najnowszych, ostatnio zalecanych sposobów szybkiego wyleczenia się z anginy, jest jeden lub dwa zastrzyki domięśniowe bizmutu, które w świeżych, rozpoczynających się dopiero przypadkach działają podobno radykalnie. Ta metoda leczenia anginy jest jednak dopiero w stadium eksperymentu.

Co to jest eugenika?

Eugenika jest nauką o czynnikach polepszających fizyczne i psychiczne właściwości ras. Celem eugeniki jest popieranie warunków wpływających korzystnie na rozwój rodzaju ludzkiego i zwalczanie warunków niekorzystnych. Twórcą eugeniki jest anglik Francis Galton, który w roku 1869 w książce p. t. „Hereditary genius“ założył podwaliny pod tę naukę.

Eugenika rozpada się na trzy pojęcia: 1. eugenika jako nauka czysto teoretyczna, przez którą rozumiemy naukę o dziedziczności będącej kamieniem węgielnym, na którym opiera się kształtowanie jednostki, mającej dziedziczyć po przodkach wszystkie cechy.

Galton był biologiem, to też wyciągnął na światło dzienne badania nad krzyżowaniem roślin i zwierząt Mendla, de Vriesa, Corrensa itp. i zastosował je do swojej nauki.

2. Technika eugeniczna, która ma na celu sposoby i środki do oddziaływania na człowieka celem polepszenia jego jakości.

3. Polityka eugeniczna to systemy stosowane do oddziaływania na strukturę jakościową ludności w celach społeczno-państwowych.

W Anglii, gdzie powstała ta nauka dzięki wywodom Galtona, rozwija się ona jako nauka samodzielna, dążąca do wychowania nas w duchu wskazań tej gałęzi wiedzy. Galton badał szczegółowo życiorysy wybitnie zdolnych rodzin, z uwzględnieniem statystyki starając się wykryć związek pomiędzy uzdolnieniami rodziców i ich potomstwa i doszedł do przekonania, że celem doskonalenia ludności jest sumowanie cech dziedzicznych dodatnich. Dopiero później Galton poruszył znaczenie zagadnienia przestępców nawykowych i psychopatów uważając za konieczne zapobieganie drogą izolacji rozmnażaniu się tych osobników.

W 1904 założone przez Galtona „Towarzystwo Badania Zagadnień Eugenicznych“, a następnie pracownia eugeniczna, której kierownikiem był sam Galton; po śmierci zaś jego w 1911, przejął je Pearson, rozszerza już program zagadnień eugenicznych dodając do pojęcia doskonalenia się ludzkości względnie jednostki przez dobór cech dziedzicznych dodatnich, pojęcie doskonalenia rasy.

Z czasem także prawodawstwo Wielkiej Brytanii wprowadza szereg ustaw, a to 1913 r. prawo o psychicznie niedorozwiniętych, w 1914 opieka nad alkoholikami, w 1921 o sterylizacji osobników zwyrodniałych. Bardzo wcześnie zainteresowały się nauką eugeniki Niemcy. Już w r. 1895 Ploetz wydaje dzieło p. t. „Higiena ras“,

wcześnie powstają instytuty eugeniczne z pracowniami, przy czym na pierwszy plan wysuwa się zagadnienie doskonalenia rasy germańskiej, którego ukoronowaniem jest ustawa zaprowadzona przez III Rzeszę Niemiecką ze względów politycznych, na drodze swoiście pojętych zasad eugeniki, o przymusowej sterylizacji, celem zachowania i utrwalenia czystości rasy germańskiej. Rozwój idei eugenicznej w St. Zjedn. Amer. Półn. rozpoczął się od zarządzeń praktycznych w sprawie regulacji imigracji i prawodawstwa o regulacji małżeństw, a dopiero później opracowano naukowe postulaty zagadnień dziedziczenia. Normowanie imigracji stanowiące jeden z działów polityki ludnościowej w Stanach powstało już w r. 1884. Dopiero później wystąpiła konieczność sterylizacji umysłowo niedorozwiniętych, psychopatów, pijaków nałogowych i włóczęgów. Obecnie w 23 stanach sterylizacja obowiązuje w teorii, w niektórych jest obowiązkowa.

Kraje Skandynawskie już w r. 1758, jeszcze przed ogłoszeniem tez Galtona, ogłosiły ustawę zakazującą epileptykom zawierania małżeństw, opierając się na czysto praktycznych rozważaniach, że ta choroba dziedziczy się przez potomstwo. W r. 1915 rozciągnięto tę ustawę na chorych umysłowo, niedorozwoje psychiczne i chorych wenerycznie. Obecnie pracuje się nad doskonaleniem rasy nordyckiej, opartym na naukowych podstawach dociekań biologicznych w Oslo.

Inne kraje nie pozostawały też w tyle. Francja w r. 1913 zakłada Towarzystwo Eugen. jako oddział Międzynarodowego Instytutu Antropol., w którym pracuje się nad bolączką Francji t. zn. popieraniem wzrostu zaludnienia i stworzenia lepszych warunków życia dla ludności. Między innymi ustanowiono premie rodzinom wielodzietnym itp. Jak widzimy zagadnienie eugeniki rozszerzyło się we Francji także na dziedzinę przyrostu ludności. Podobnie sprawa ta przedstawia się we Włoszech. W Z. S. S. R. nauka eugeniki posunęła się bardzo daleko. Opracowano program badań rodziców, wprowadzono specjalne katedry w wyższych zakładach naukowych, poradnie przedślubne w myśl wskazań eugeniki itp.

W Polsce rozwój eugeniki rozpoczął się dopiero po wojnie. Pierwotnie w r. 1916 powstaje Towarzystwo do walki z chorobami wenerycznymi i nierządem. W 1918, odbył się pierwszy zjazd w sprawie wyludnienia kraju. Od roku 1921 Towarzystwo nosi nazwę „Towarzystwa Eugenicznego i Walki ze Zwyrodnieniem Rasy“. Na zjeździe w 1921 ustanowiono podział na 4 sekcje: 1. biologiczno-naukową, 2. wychowawczą, 3. prawno-społeczną i polityki ludnościowej, oraz 4. walki ze zwyrodnieniem rasy. Ze względów czysto praktycznych dodano później sekcje poradni przedślubnych, szkolenie matek, porad dla ciężarnej i dziecka, sekcję poradnictwa z dziedziny psychologii indywidualnej i wyboru zawodu, poradnie sportowe, oraz sekcję propagandy i walki z alkoholem.

Pionierem ruchu eugenicznego w Polsce jest Dr Wernic, pod którego kierownictwem opracowano projekt ustawy eugenicznej, która składa się z 4-ch działów: 1) o poradnictwie przedślubnym, 2) ustawa o pomocy dla nowożeńców, 3) o kartotekach zdrowia i 4) o zmniejszeniu ciężarów opieki społecznej. *Makomaski.*

Problem witamin
u dzieci zagrożonych gruźlicą

Od czasu kiedy medycyna stwierdziła, że gruźlica nie jest schorzeniem poszczególnych organów, lecz chorobą całego organizmu, główny nacisk przy leczeniu tej choroby kładzie się na podniesienie odporności ustroju i rozwinięcie sił obronnych w organiźmie przy pomocy odpowiedniej diety. Głównym zadaniem diety jest wzmocnienie organizmu i dostarczenie mu odpowiednich ilości witamin A i D.

Pierwszorzędnym dostawcą tych witamin jest tran. Ponieważ jednak tran naogół jest niechętnie przyjmowany i często źle znoszony przez dzieci i dorosłych zastępuje się go Jemaltem.

Jemalt jest połączeniem tranu z ekstraktem słodowym w postaci apetycznego, gruboziarnistego proszku, Produkt ten posiada pełną wartość leczniczą tranu, pozbawiony jest jednak wszystkich jego ujemnych cech, a więc przykrego smaku, odrażającego zapachu i oleistej postaci, i jest zawsze chętnie przyjmowany i doskonale znoszony przez dzieci i dorosłych.

Jemalt zawiera oprócz witamin A i D również witaminę B i witaminy te uzupełniając się wzajemnie gwarantują uzyskanie optymalnych wyników kuracji. Przy stosowaniu Jemaltu zapobiega się, nawet przy rozwijającej się szybko chorobie, spadkowi wagi, często osiąga się nawet przybytek wagi, wzmożenie apetytu i podniesienie ogólnego samopoczucia, co u dzieci dotkniętych lub zagrożonych gruźlicą jest rzeczą niezmiernie doniosłą. Jemalt łączy w sobie wartość leczniczą tranu z wartością leczniczą i odżywczą słodu i dlatego odgrywa wielką rolę w diecie gruźlików. Niezależnie od przeprowadzenia kuracji tranowej przez podawanie Jemaltu można doprowadzić witaminy do organizmu zapomocą odżywki witaminowej OVOMALTINE.

Odżywka ta może być ze względu na bardzo dobry smak i apetyczną postać podawana jako napój odżywczy na śniadania i podwieczorki, umożliwia więc zaopatrywanie ustroju w witaminy i inne bardzo ważne składniki odżywcze, niezależnie od normalnego pożywienia i bez obciążania żołądka. Ovomaltyna zawiera oprócz witaminy B. również witaminę A., która podnosi odporność ustroju przeciw infekcji.

Witaminy zawarte w Ovomaltynie utrzymane *są w stanie czynnym*, zaś wszystkie składniki odżywcze w stanie niezmienionym, dzięki specjalnemu systemowi produkcji.

W przypadkach, w których chory źle znosi pożywienie i wskutek tego powstają trudności w odżywianiu i jako następstwo spadek wagi, Ovomaltyna i Jemalt są jedynymi sposobami podtrzymania sił i odporności ustroju w sposób naturalny, przy czym nie wywołują wrażenia lekarstwa, co jest również bardzo ważne jeśli chodzi o specjalnie wrażliwe dzieci.

Robaki u dzieci

1. *Glista robaczkowa* zwana także owsikiem jest to drobny robaczek, białawy; samiec bywa długi 3—5 mm; samiczka 10—12 mm. Jaja mają podwójne zarysy, są podłużne, lub owalne z zaklęśnięciem z jednej strony, wypełnione masą gruboziarnistą, występują w kale. Przebywa głównie w jelitach grubych; występuje bardzo często; prawie 60% dzieci choruje na owsiki. Glisty opuszczają przewód pokarm. głównie w nocy, aby złożyć jaja w okolicy odbytu, wędrówka ta wywołuje gwałtowny świąd o charakterystycznej porze t. zn. wieczorem lub w nocy, wypryski bolesne w okolicy odbytu, u dziewczynek nie rzadko zapalenie sromu. Zakażenie owsikami stwierdza matka przez obecność pasorzytów w kale. Matka jednak powinna wiedzieć, że kilka robaczków w kale bez objawów opisanych wyżej jest sprawą błahą. Często jednak przewrażliwione matki na obecność kilku robaczków budują całokształt choroby, przypisując zły wygląd dziecka, dłubanie w nosie względnie w okolicy odbytu przypadkowe, do obecności robaków. Prawdziwa owsikowatość zaczyna się o czym powinny matki wiedzieć z chwilą, gdy z kałem wychodzą tysiące pasożytów, występują wyraźne objawy wędrówki pasożytów, oraz dołącza sią anemia. W tym stanie dopiero wskazane jest właściwe leczenie przeciwowsikowe, które ma za zadanie zredukowanie ilości pasożytów do nieszkodliwego minimum, bo o zupełnym wyleczeniu nie ma mowy. Najważniejszą czynnością wówczas, którą wykonuje matka jest przestrzeganie czystości u dziecka. Ponieważ dziecko w tym stanie drapie się w okolicy odbytu, należy często myć mu ręce, po każdym oddaniu stolca dziecko musi być dokładnie obmyte, również domownicy muszą przestrzegać absolutnej czystości rąk i przedmiotów stykających się z dzieckiem. Celem ew. niedozwolenia na drapanie się dziecka, można wkładać mu na noc spodenki kąpielowe. Ze środków nieszkodliwych stosowanych przez samą matkę w domu można polecić lawatywy z rozdrobnionego czosnku zagotowanego w wodzie lub mleku raz na trzy dni. Dawniej matki same zabierały się do kuracji kupując w aptekach t. zw. cytwar zawierający santoninę. Tego jednak nie wolno robić, santonina jest silną trucizną i musi być dawkowana ostrożnie przez lekarza. Po zastosowaniu santoniny stosuje się środek przeczyszczający najczęściej kalomel. Każde leczenie należy uzupełnić

stosowaniem maści na okolicę odbytową. Zaleca się także osobne leczenie anemii.

2. *Glisty dżdżownicowate* są duże, przypominające zwykłą dżdżownicę. Samiec ma dług. 15—20 cm; samica 25—40 cm. Zakażenie nimi odbywa się nie bezpośrednio z jaj przenoszonych z okolicy odbytu, jak poprzedni gatunek, lecz jaja te złożone razem z kałem rozwijają się w ziemi w postaci larw i te dopiero mogą być przenoszone do przewodu pokarmowego przez owoce, zabłocone ręce, jarzyny itp. Stwierdzenie glist opiera się na wykazaniu w kale typowych jaj względnie robaków przyczym jaja znajdują się w głębi kału, to też najlepiej oddać kał dziecka do badania lekarzowi.

Podobnie do owsików, również glisty mogą w małych ilościach nie dawać żadnych objawów, ale w większej ilości mogą powodować przeróżne objawy a to: spadek wagi, brak łaknienia, bóle brzucha, wymioty, zaparcie, biegunki śluzowe, niedokrwistość. Czasem kłęby pasożytów mogą wywołać niedrożność jelitową przewlekłą z silnymi bólami brzucha, lub nagłą kurczową, mogą też zatkać przewód żółciowy, trzustkowy, trąbkę Eustachiusza itp. Opisywano także przypadki zaduszenia przez pasorzyty. Obok tych objawów mogą występować przewlekłe pokrzywki, astma. Wątpliwe jest przypisywanie tym pasożytom własności wywoływania drgawek padaczkowych, pląsawiczych a nawet śpiączki. Leczenie glistnicy należy do lekarza ze względu na to, że leczymy ją santoniną, albo jeszcze bardziej trującym wyciągiem z paproci samczej. W czasie kuracji obowiązuje przestrzeganie przez matkę przepisów lekarza oraz leżenie bezwzględne dziecka w łóżku.

3. *Tasiemce* są dużo rzadziej spotykane u dzieci niż glisty obłe. Obecność tasiemca stwierdzamy przez znalezienie w kale jego członów wzgl. jaj. Znamy cały szereg tasiemców pasożytujących u człowieka jednak rozróżnianie ich praktyczne nie ma znaczenia. Zakażenie tasiemcami dochodzi do skutku przez spożycie niedostatecznie ugotowanego lub tylko przysmażonego mięsa bydła rogatego lub wieprzowego, albo wreszcie ryb niedostatecznie wędzonych. Tasiemce mogą powodować nieznaczne dolegliwości jak przeróżne zaburzenia pokarmowe, jako to brak łaknienia, lub nadmierne łaknienie, ociężałość, niepokój, mdłości, bóle brzucha, biegunki, zaparcia itp. Zwykle dołączają się do tych niecharakteryst. objawów miejscowych objawy zatrucia jadami tasiemców mianow.: bóle głowy, kołatanie serca, rozszerzenie źrenic, czasem drgawki podobne do pląsawiczych, podrażnienie opon itp. Również dołącza się anemia, a przy brózdogłowcu, anemia złośliwa. Leczenie odbywa się również zapomocą wyciągu z paproci samczej podając przeddzień środek przeczyszczający i nazajutrz. Leczenie uważa się za skończone w razie wykazania w kale główki tasiemca. W razie nie odejścia jej bezp. po kuracji, rodzice obserwować muszą stolec w ciągu 1—2 miesięcy to jest okres, po którym możemy kurację powtórzyć. Zapobiegawczo należy uważać na mięso, w razie podawania go dziecku należy go dobrze wygotować, względnie podawać tylko drób, gdyż tasiemiec w 1-szym roku jest dla ustroju niebezp., bo nie wolno stosować wyciągu z paproci, a innymi środkami pozbyć się go jest b. trudno. *Makomaski.*

Chrypka

Musimy odróżnić dwa zasadnicze pojęcia, mianowicie chrypkę i osłabienie głosu. Nie są to jednostki chorobowe, ale objawy pewnego schorzenia, które najczęściej powstają równocześnie, jednak geneza ich jest różna. Chrypka powstaje wtedy, gdy brzegi strun tracą swą normalną ostrość i ulegają obrzękowi względnie zgrubieniu, a osłabienie głosu objawiające się niemożnością głośnej mowy powstaje, gdy struny nie przylegają do siebie podczas mówienia. Rozróżniamy choroby, w których chrypka jest objawem zasadniczym i trwa długo zanim rozwiną się inne objawy charakterystyczne, mogące być pomocne przy rozpoznaniu właściwego schorzenia i choroby, w których chrypka jest objawem drugorzędnym, występującym obok innych ważnych objawów. Pierwsze mają swe źródło powstania w krtani, drugie poza krtanią, przede wszystkim w śródpiersiu, gdzie przechodzi nerw zwrotny unerwiający mięśnie krtani, który może być uciśnięty przez rozwijający się tamże guz. Ważne są schorzenia pierwszej grupy, gdzie chrypka długotrwała bez innych objawów, często lekceważona przez pacjenta może być wstępnym objawem, groźnej sprawy chorobowej rozwijającej się w krtani. Dlatego też każdy osobnik, u którego chrypka trwa dłużej niż 2 tyg. winien udać się do specjalisty celem przeprowadzenia badania laryngologicznego w kierunku przyczyny tej chrypki.

1. Najczęstszą przyczyną uporczywej choroby i długotrwałej chrypki jest *przewlekły nieżyt krtani*. Występuje on na tle przewlekłego schorzenia nosa. Zakażenie szerzy się bezpośrednio drogą spływania ropy z nosa do krtani. Dłuższe przebywanie na zimnym powietrzu i oddechanie przez usta może doprowadzić do tego schorzenia. Czynnikami dysponującymi jest także nadużywanie tytoniu, alkoholu, długie przebywanie w atmosferze b. zapylonej, dymnej, oraz przeróżne czynniki chemiczne. W gruźlicy czasem zdarza się nie specyficzny nieżyt krtani, z którego rozpoznawaniem trzeba być b. ostrożnym, gdyż należy stale badając co pewien czas wykluczać sprawę gruźliczą krtani. Częste nadużywanie głosu jest też czynnikiem etjolog. Leczenie tej sprawy jest czysto przyczynowe, a więc usunięcie wszystkich szkodliwości, z powodu których powstała choroba. Kardynalnym lekiem jest czyste powietrze, unikanie pomie-

szczeń zadymionych i zakurzonych, często ograniczamy palenie tytoniu do minimum, lub usuwamy go zupełnie chąc się przekonać, czy on nie był przyczyną chrypki. Wskazane jest nienadużywanie głosu. Należy polecić choremu spać przy otwartych oknach, stale w dobrze ogrzanym pokoju. W wyjątkowo uporczywych przypadkach polecamy choremu zmianę klimatu. Leczenie biologiczne autoszczepionkami daje polepszenie wyjątkowo pod warunkiem stałej kontroli odczynu i ustalenia właściwej dawki. Miejscowo ze środków farm., przy obfitej wydzielinie można stosować rozpylanie mentolu w parafinie z dodatkiem eukaliptolu. Odrębną postać przewlekłego nieżytu stanowią t. zw. guzki śpiewaków, które powstają na tle długotrwałego nadużywania głosu. Leczenie polega na absolutnym wypoczynku głosowym, ew. w konieczności usuwamy operacyjnie guzki.

2. *Ostry nieżyt krtani* występuje w ostrych chorobach zakaźnych, wskutek nadużywania głosu, najczęściej na tle ostrego nieżytu nosa szczególnie u palaczy, mówców itp. Dobry stan ogólny, brak bolów przy połykaniu i oddychaniu pozwalają wykluczyć anginę, błonicę krtani etc. Decyduje w rozpoznaniu laryngoskopia wykazująca zaczerwienienie, obrzęk i wydzielinę śluzową na strunach głosowych. Leczenie polega na wstrzymaniu się od mówienia w okr. ostrym oszczędzaniu krtani w okresie późniejszym aż do zupełnego wystąpienia objawów. Z leków można stosować w okresie początkowym inhalacje z pary wodnej z dodatkiem tinct. benzoica rozpylania mentolu w parafinie, kokainy. Polecenia godne jest wymawianie przez chorego litery e-e-e-e dla zbliżeniado siebie strun głosowych.

W odróżnieniu od poprzednich postaci nieżytu krtani cechującego się zmianami obustronnymi o rokowaniu dobrym należy pamiętać, że chrypka może być początkowym objawem schorzeń przewlekłych najczęściej jednostronnych, do których należy gruźlica krtani i nowotwory krtani t. zn. najczęściej rak lub łagodny brodawczak.

3. *Gruźlica* dopiero po dłuższym trwaniu chrypki objawia się jako jednorazowy nieżyt, często z zajęciem struny rzekomej. Dopiero tworzące się owrzodzenie wyjaśnia sprawę. We wczesnych okresach pewne rozpoznanie wymaga badania plwociny w kierunku znalezienia prątków, ale często przed powstaniem owrzodzenia nie ma prątków . Należy zwrócić uwagę na stan płuc; stwierdzenie gruźlicy płuc czyni gruźlicę krtani prawdopodobną. Należy wówczas udać się do zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej. Rozpoczęcie leczenia przed powstaniem owrzodzenia ratuje niejednokrotnie życie chorego. Dlatego należy pamiętać zawsze o długotrwających chrypkach!

4. Podobnie sprawa się ma z *nowotworami krtani*, a w szczególności z rakiem. Wiek po 40 latach, przewlekła chrypka wymaga koniecznie badania laryngologicznego, przeprowadzonego b. dokładnie. Coprawda nie zawsze objawem wstępnym raka jest chrypka, czasem jej nie ma, gdy nowotwór rozwija się poza szparą głosową — wówczas chrypka jest objawem późnym. Jednak we wszystkich tych wypadkach, gdzie chrypka jest objawem wczesnym, nowotwór rozwi-

ja się w szparze głosowej, wówczas wczesne leczenie operacyjne, zanim nowotwór rozwinie się ratuje chorego. Jak widzimy z tego karygodnym jest lekceważenie sobie, pozornie banalnego objawu, jakim jest chrypka i tłumaczenie sobie, że to napewno z palenia tytoniu, lub innych wpływów drażniących i gdybym zaprzestał palenia — mówi chory, napewno chrypka znikłaby bezpowrotnie. Jednak jakże często tak nie jest, gdyż gruźlica krtani i rak krtani, nie są sprawami rzadkimi. *Makomaski.*

Humor to zdrowie!

PO OTRZYMANIU RACHUNKU

— Wyleczyłem człowieka z podwójnego złamania nogi, tak, że po dwóch miesiącach skakał na wysokość półtora metra — chwalił się pewien lekarz.

— Pewnie po otrzymaniu twego rachunku — zauważył jeden z kolegów.

LOGIKA DZIECI

Mała Oldzia, będąc z rodzicami po raz pierwszy w zakładzie swego wuja, doktora, zobaczyła szkielet człowieka.

— Co to być może? — pyta zdziwiona.

— To są kości umarłego człowieka! brzmiała wyjaśniająca odpowiedź.

Po krótkim namyśle dziecko pyta z niedowierzaniem:

— A więc tylko mięso idzie do nieba?

CIESZY GO

Rzecz dzieje się na ulicy. Idzie dwóch studentów z wydziału medycznego, naraz nadlatuje szewski chłopak i pokazuje język jednemu.

— Patrzno, kolego! Ten szewski wyrostek pokazuje mi język.

— No i kolega się z tego cieszy?

— A rozumie się, bo chłopakowi się zdaje, że już jestem doktorem.

U DENTYSTY

Pan Kociołek siedzi u dentysty. Ten mówi:

— Proszę pana, ząb jest bardzo zepsuty. Muszę go zaplombować albo wyrwać!

— Co? — krzyczy zdenerwowany Kociołek — plombować albo wyrwać? Wiercić albo ciągnąć? Czy nie ma innego sposobu?

— Owszem jest — odpowiada dentysta — mogę go najpierw zaplombować, a potem wyrwać!

WAŻNA PRZYCZYNA

Lekarz spotyka chłopca na ulicy:

— Co tam słychać w domu?

— Ojciec musi leżeć w łóżku.

— Mam nadzieje, że nic niebezpiecznego?

— Nie, matka ceruje mu spodnie.

CIĘŻKA RANA

Pewien wybitny chirurg wezwany został do chorego z nieznacznym skaleczeniem. Chirurg polecił służącemu szybko udać się po maść do apteki.

— Jakto przeraził się chory — czy mi zagraża poważne niebezpieczeństwo?

— Nie odparł chirurg — lecz boję się, że nim służący wróci, o ile pójdzie powoli — to rana się zagoi.

DOBRY LEKARZ

Mała córeczka państwa Cypkinów połknęła pięciozłotówkę. Przerażona matka wiezie dziecko do lekarza.

— Czy jest doktór Glikson? — woła pośpiesznie.

— Owszem, mąż jest! — odpowiada żona lekarza, która w zastępstwie chwilowo nieobecnej pokojówki, sama otwierała drzwi pacjentom.

— Oj kochana pani, — biada Cypkinowa — takie nieszczęście. Rózia połknęła pięć złotych. Czy można zaufać pani mężowi tę operację.

— Niech pani będzie spokojna. Jeden grosz pani nie zginie.

W SZKOCJI

— Wiesz, że to okropne, lekarz zbadał mnie i nie znalazł najmniejszego objawu choroby!

— W takim razie powinieneś być zadowolony, że jesteś zdrów!

— Tak, ale zapominasz chyba o tym, że dziesięć złotych, które mu dałem, to tak, jakbym przez okno wyrzucił.

—

— Bolą pana zęby?

— Nie, ale obwiązałem twarz, aby nie zapomnieć, że dziś mam zaprowadzić żonę do dentysty.

—

Na ulicy spotykają się dwaj przyjaciele.

— Skąd wracasz?... — pyta pierwszy.

Z kursu ratownictwa...

— Świetnie się składa!... Błagam cię, ratuj mnie i pożycz 10 złotych!

WIZYTA

Do młodego lekarza przychodzi jakiś pan.

— W tej chwili będę panu służył. Proszę, niech pan zajmie tym czasem krzesło.

— Ja zajmę raczej tę toaletę. Jestem widzi pan, komornikiem.

PROPAGANDA

— Czy ta maść usuwa istotnie wszystkie zmarszczki?

— Stanowczo, szanowna pani!... Nawet blacha falista wygładza się pod jej wpływem.

DOBRA SPOSOBNOŚĆ

— No i co ci lekarz zaordynował, kochana żonusiu?

— Powiedział, że na mój rozstrój nerwowy będzie najlepszym lekarstwem górskie powietrze i dużo ruchu.

— Popatrz, jak to się dobrze składa! Idź zaraz na strych i zrób wiosenne porządki.

SOKRATES

— Sokrates, przechodzący się kiedyś po rynku ateńskim, spostrzegł nagle jakiegoś nędznie odzianego człowieka, który zmykał co sił. Za nim w dużej odległości biegł inny człowiek z kijem w ręku i wołał:

— Trzymać go — trzymać!

Nauczyciel Platona nie poruszył się nawet.

— Ścigający zmachany przystanął.

— Czyś głuchy? — zwrócił się do mędrca. — Czemu nie zagrodziłeś drogi temu człowiekowi. Przecież to zabójca.

— Zabójca? A cóż to jest zabójca? — spytał Sokrates.

— Dziwne pytanie. Zabójca to człowiek, który zabija.

— Ach, więc rzeźnik.

— Ależ nie! Człowiek, który zabija drugiego człowieka.

— Już wiem wojownik.

— Człowiek, który zabija drugiego człowieka w czasie pokoju!

— Ach tak... Kat, zatem?

— Ależ nie, stary głupcze: Człowiek, który zabija drugiego człowieka w jego własnym domu.

— Już wiem — to lekarz!

CO TO JEST HIPOCHONDRYK?

Jest to człowiek, który czuje się tym lepiej, im czuje się gorzej.

TEŻ SPOSÓB ZAŻYWANIA LEKARSTWA

Pewien znany z dowcipu lekarz, polecił jednemu choremu, aby pił na śniadanie lekarstwo, lecz przed lekarstwem, jak również i po nim musi wypić szklankę wody. Po paru dniach chory zgłasza się zrozpaczony do lekarza, i opowiada, że zażył lekarstwo lecz zapomniał przed tym napić się wody, błaga więc lekarza o ratunek!

Lekarz widząc rozpacz chorego, polecił mu prędko wrócić do domu i zrobić sobie lewatywę z wody, gdyż w ten sposób lekarstwo znajdzie się znowu w środku.

U CHIRURGA

Chirurg bada pacjentkę i komunikuje jej, że jedynie zabieg operacyjny mógłby jej pomóc. Chora woła z patosem: „Raczej umrzeć niż poddać się operacji". Chirurg odpowiada spokojnie: „Można jedno z drugim zupełnie dobrze połączyć".

LEKARZ W NIEBIE

Lekarz przyszedł do nieba i prosi o przyjęcie go. Św. Piotr jednak lekarza nie przyjął, albowiem przybył do nieba głównymi schodami, a dostawcy mają wchodzić tylko tylnymi.

WYWIADY

— Dlaczego pyta się pan panie doktorze swych pacjentów zawsze o ich menu obiadowe, czy ze względu na dietę?

— Nie ze względu na dietę, lecz ze względu na honorarium, bo menu obiadowe wskazuje mi najlepiej czy chory jest bogaty czy biedny.

W APTECE

— Proszę tranu za 25 groszy, ale świeżego.

Aptekarz: Świeżego mówisz? Myślisz. że za każdym razem zabijamy wieloryba, jak przyjdzie taki chłystek, jak ty i chce mieć tranu za 25 groszy.

Mama: Jedz kochanie szpinak, od tego będziesz miał piękne i zdrowe zęby.

Synek: To dlaczego nie dajesz szpinaku dziadusiowi?

WYŁĄCZENIE

— Doktór powiedział mi, że grozi mi zajęcie prawego płuca.

— To przepisz je pan czym prędzej na żonę.

ZARAŹLIWA CHOROBA

— Dowiedziałem się, że pański ojciec jest ciężko chory. Mam nadzieję, że to nie jest zaraźliwa choroba.

— Ja myślę, że nie — odpowiada syn nicpoń — lekarz powiedział, że to przepracowanie.

U DENTYSTY

— Musi pan poczekać spokojnie jeszcze pół godzinki, potem wyrwę panu zęba. W czasie nabożeństwa w kościele nie pracuję

— Tacy są tu ludzie pobożni?

— Nie, co to, to nie, ale już trzy razy musiałem zapłacić karę z powodu zakłócenia spokoju publicznego w czasie odprawiania nabożeństwa.

W UBEZPIECZALNI

Służący (do pacjentki): — Czy pragnie pani mówić ze starszym czy z młodym panem doktorem?

Pacjentka ociąga się niezdecydowanie.

Sanitariusz (prędko): — Żonaci są obaj.

WYTŁUMACZENIE

— Pani jest dzisiaj tak strasznie zachrypnięta.

—Tak, bo mój mąż wczoraj tak późno wrócił do domu.

ISCHIAS

Pożyczalski ma ischias; okropne to cierpienie. Zaordynowali jemu i jego współtowarzyszowi niedoli — masaże. Towarzysz krzyczy w niebogłosy. Pożyczalski uśmiecha się. Po zabiegu krzykacz go zagaduje:

— Człowieku, pan chyba ma nerwy ze stali!

Pożyczalski odpowiada pogardliwie:

— Nerwy?... Pan sobie wyobraża, że podaję *chorą* nogę?

POTĘGA WIEDZY

Meyer został przejechany przez auto.

— Czy mąż mój żyje? — zwraca się pani Meyer do lekarza.

— Nie! — pada odpowiedź.

Meyer podnosi się na posłaniu:

— Nie, żyję jeszcze.

— Nie sprzeczaj się! — woła pani Meyer — pan doktór wie lepiej od ciebie!

UŚMIECH

— Zawsze gdy się pani uśmiecha, mam chęć poprosić panią o złożenie mi wizyty.

— Ależ, pan jest don Juanem!

— Nie, dentystą!

WYKŁAD

— Gdzie byłeś wczoraj wieczór?

— Miałem iść na referat do Kolegium Wykładów!

— Na jaki temat?

— „Co robić, aby nigdy nie chorować!".

— I...

— Wykład został po raz trzeci odwołany z powodu choroby prelegenta.

PORADA LEKARSKA

Po zbadaniu pacjentki lekarz zaleca:

— Niech pani częściej przebywa na świeżym powietrzu, niech pani kąpie się w zimnej wodzie i niech się pani ciepło ubiera.

Po powrocie do domu, na zapytanie męża, co jej zapisał doktór, pacjentka mówi:

— Kazał dużo podróżować autem. Kazał jechać nad morze, i kąpać się i kazał kupić lisa na szyję...

CIEKAWOŚĆ

Automobilistę po wypadku z wozem zabrało pogotowie. Gdy przyszedł do przytomności, zapytał:

— Gdzie się znajduję?

— W pokoju nr. 23 — odpowiada lekarz.

— W więzieniu, czy w szpitalu?

ŹLE ZROZUMIANE

— Czy pani miała już kiedyś do czynienia ze sercem?

— O, nie! Nigdy nic sobie z mężczyzn nie robiłam.

NIE POZNAŁA

— Wiesz co jest w tej szklance?

— ???

— Moja ślepa kiszka!

— Och, przepraszam cię bardzo, że jej nie poznałem!

KORZYŚCI SZTUKI

— No, jakże śpiewa ten nowy tenor?

— Wspaniale, mówię panu — jego głos kamienie by zmiękczył...

— O, to muszę iść na jego koncert — tak, mam właśnie kamienie żółciowe.

NA DOKTORA

Dziw! doktór księdzem. Czegóż się dziwować?
Tylu ludzi pomorzył, trzeba ich pochować!

U DENTYSTY NA PROWINCJI

Wpada jakiś pacjent.

— Musi mi pan wyciągnąć jaknajprędzej moje zęby. Umieram z bólu.

— Proszę, niech pan siada, mówi dentysta i bierze swoje instrumenty.

— Mm!—mówi dentysta po chwili — pan przecież nie ma ani jednego zęba w ustach.

— No tak, bo wpadły mi do gardła.

NA RATY

Dzisiejsza ciężka sutyacja gospodarcza, zmuszająca do kupowania wielu rzeczy na raty, wkradła się i do honorarium. Dlatego raz podsłuchano taką rozmówkę małżeńską:

— Wiesz, zapłaciłem dziś lekarzowi 50 złotych.

— Dzięki Bogu, jeszcze tylko dwie raty, a dziecko będzie już nasze.

EPILEPSJA

Na ulicy wydarzył się wypadek. Jakiś przechodzień dostał ataku epileptycznego.

Karetka pogotowia zawiozła go do szpitala. W kieszeni marynarki nieszczęśliwego przechodnia znaleziono kartkę następującej treści:

— „Do panów lekarzy!... Zawiadamiam panów, że chodzi tu o zwykły wypadek epileptyczny!... O zapaleniu ślepej kiszki nie ma mowy! Ślepą kiszkę wycinano mi już trzy razy!“

Stefan Żeromski kpił chętnie z lekarzy. Razu pewnego zatrzymał go znajomy lekarz na ulicy:

— Mistrzu! Jak się cieszę, że pana spotykam. Proszę odprowadzić mnie, a opowiem panu interesujący wypadek z mojej praktyki. Nie zdarzyło mi się coś podobnego jeszcze w życiu.

— Zapewne wyleczył pan pacjenta — odpowiada Żeromski.

LEKARZ DOMOWY

— Czy pan zna doktora Pigulskiego, byłego lekarza więziennego?

— Czy ja go znam?! Przez kilka lat był moim lekarzem domowym.

Z ROZKAZU WOJSKOWEGO:

Rozkaz dowództwa Szpitala w..... o godzinie 10 odbędzie się uroczyste otwarcie prosektorium naszego szpitala. Potrzebnych chorych dostarczy oddział chirurgiczny.

Z AUSTRIACKIEGO WOJSKA

W dawnej armii austriackiej krążyła osławiona gadka, dotycząca metod leczenia: na bóle od głowy do pępka — aspiryna, od pępka w dół — rycynus, a na pozostałe części ciała — jodyna.

NAPIS NA PEWNYM GROBOWCU

Czułem się dobrze, ponieważ chciałem się czuć lepiej, poszedłem do lekarza i dlatego znajduję się tutaj!.

NASZE PANIE

— Czy jesteś zadowolona z nowej lekarki?

— Niezmiernie! Dała mi adres bardzo taniej modystki!

ŚRODEK NASENNY

— Czy dała pani mężowi środek nasenny?

— Tak, co dwie godziny, ale miałam ciężką pracę z budzeniem go za każdym razem.

SUMIENNY

— Czy pan doktór pozwoli, że mu dam dziś lekarstwo w kieliszku od szampana? Dziś jego imieniny....

Fraszki lekarskie

NA LEKARZA

Dziwny jesteś lekarzu: gdy inni stękają
Ty zdrów, — stękasz zaś, gdy się drudzy dobrze mają!
Ksawery Leski.

NA ZGON LEKARZA

Paweł lekarz bez sumienia
Żyć przestał przeszłego lata,
Umarł, jak Zbawiciel świata:
Dla naszego ocalenia.
Ignacy Legatowicz

SAMOBÓJSTWO JEST GRZECHEM

Skąd to pochodzi między doktorami,
Że kiedy chorzy nie leczą się sami?
Skąd przyjacielu, rzecze ktoś z uśmiechem,
Że samobójstwo jest grzechem!
Walenty Chłędowski

EPITAPHIUM.

Tu leży doktór, cześć jego pamięci!
A w koło niego — pacjenci.

DOKTÓR LAXA.

Z pewnych doniesień to mamy,
Że Laxa doktór zaczął pisać dramy.
Alboż mu niedostało w aptekach sposobu
Wpędzania chorych do grobu?
Ja wcale z innej strony na ten zamiar patrzę:
Chorych w łóżku chce dobić, a zdrowych w teatrze!
Augustyn Zdżarski.

UMIERAJĄCY LEKARZ.

Poczciwy Józef, lekarz zawikłany w prawo,
Stracił wszystko, za krętą adwokata sprawą,
Gdy czuł, że śmierć po niego już do drzwi kołata
Boże — rzekł — daj mi jeszcze leczyć adwokata.

GROŹNY ZBAWCA.

Szalonemu miecz w rękę, mniej nieszczęść wytwarza,
Niż gdy głupi dostanie patent na lekarza.
Wiktor Gomulicki.



ADRESY BRANŻOWE

Gdzie kupować?

ANTYKWARNIE.

Antykwarnia M. M. Taffeta następ. Księgarnia antykwarska skład instrumentów muzycznych w Krakowie, ulica Szpitalna L. 8. P.K.O. 411.175 Poleca swój największy skład książek szkolnych naukowych, pomocniczych oraz instrumentów muzycznych.

APTEKI

Apteka pod „Złotym Lwem“ E. Schneidera, Kraków, Długa 4. Telefon: 102-94.

Apteka pod „Gwiazdą“, K. Wiszniewski, Spółka z o. odp. Laboratorium chemiczno farmaceutyczne i konc. oddział hurtowny — Kraków, ulica Floriańska 15, Tel. 100-31. Główny skład wód mineralnych krajowych i zagranicznych.

Apteka „Pod złotym słoniem“ Mgra Tadeusza Oświęcimskiego, Kraków, ul. Grodzka 22, wyrabia najlepszą pastę do zębów „Wawelin“. Telefon 102-03.

Składnica Apteczna „Zoria“, Spółka z ogr. odp., Kraków, ulica Sebastiana 9/11. Telegramy: Zoria Telefony: 144-15. 170-47.

Czternasta Apteka Mr. W. Radwańskiej Kraków, ulica Lubicz 7, Tel. 121-82, obok Dworca Kolejowego.

Apteka pod Trzema Koronami, Kraków, Retoryka 1 róg ul. Marsz. Piłsudskiego, tel. 130-72 (**mgr. St. Kozikowa.**

Apteka Mra Czesława Michalika zarządca Mr. Janina Żyborska, — Kraków, Łobzowska 8, telefon 173-36.

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I DIETETYCZNE.

Wszelkie artykuły spożywcze **dla cukrowo-chorych (diabetyków), B. FEINER,** Kraków, Starowiślna 8. Telefon 129-97. — Codziennie świeży chleb dla diabetyków.

ARTYKUŁY TECHNICZNE

Jakub Better, Kraków, ul. Krakowska 49. tel. 114-49. Szmaty do czyszczenia maszyn i politury. Skup szmat. Skład surowców dla fabryk papieru, wyrobów wełnianych i bawełnianych.

AUTA I AKCESORIA.

Skład starych części samochodowych **Ch. Mandel** Kraków Miodowa 48. Telef. 169-78.

Zakład wulkanizacyjny

opon i dętek samochodowych, oraz wszelkich robót w zakres gumowy wchodzących.

STANISŁAW STRNAD

Kraków, Kościuszki 49. Tel. 137-20. Wykonanie solidne i punktualne.

„Automobilia“ — Kraków, Basztowa 8. — Tel. 168-61. Zastępstwo narzędzi i kluczy fabryki Rols, oraz angielskiej kompozycji „Tandem“.

Jan i Kazimierz Jaskólscy Kraków, ul. św. Tomasza 27. Części zamienne do samochodów „Ursus“, akcesoria, artykuły techniczne. Telef. 142-43.

Autoagentura
T. SPIESS
Kraków, ul. Wiślna 12. Tel. 143-93. Samochody „Citroen“, Steyr, Daimler, Puch — części zapasowe, gumy „Dunlop“.

BANKI.

Spółdzielczy Bank Centralny Spółdzielnia z ogr. odp. Kraków, ul. Krakowska 5 Tel. 136-93.— Konto P. K. O. 405-567.

Centralna Kasa Spółek Rolniczych Oddział w Krakowie, Plac Szczepański L. 6. I. p. Tel. 115-22, i 109-23. — Konto P. K. O. 400-027.
Przyjmuje wkłady oszczędnościowe i na rachunki bieżące zapewniając im bezpieczeństwo i korzystne oprocentowanie.

Powszechny Bank Kredytowy S. A. w Warszawie, Oddział w Krakowie, Rynek Gł. 35. — Tel. 121-66 i 152-25. P. K. O. Nr 408-000.

BAZALT.

Spółka dla wyłomu bazaltu i diabazu
w Regulicach
Spółka z ogr. odpow.
Kraków, Syrokomli 22.
Telef. 146-33.

BIELIZNA.

Fabryka bielizny „Li-Vo“ Löbel Viertel, Kraków, Stradom 16. Tel. 158-65.

BIURA ORGANIZACYJNE I BUCHALTERYJNE.

Edward Pompa — biuro buchalteryjne, Poradnia handlowa i asekuracyjna, Kraków, ul. Floriańska L. 26, II piętro. Telefony 173-35, i 147-37.

BIŻUTERIE.

Ch. Rakower, skład wszelkiej biżuterii i galanterii. Nowości sezonowe. Kraków, J. Dietla 45. — Tel. 160-13.

Nachhauser i Mond, hurtownia biżuterii i galanterii. Specjalność: nowości sezonowe. — Kraków, Dietla, 44. — Telefon 126-74.

BLACHARSKIE ZAKŁADY.

S. Stiel Mistrz blacharski. Wykonuje wszelkie roboty budowlane i galanteryjne, oraz pokrycia wież i kościołów. Specjalista pokrywania dachów kariolitem. Kraków, ul. Mogilska 39.

BŁAWATNE TOWARY.

Ignacy Sobolewski, magazyn bławatny i konfekcji damskiej. Kraków, Grodzka 3. Rok zał. 1883. Tel. 146-42.

BRĄZOWNICTWO.

Zakład art.
cyzelersko-srebrniczy
Władysław Rogalski
Kraków, Szczepańska 5.
wykonuje wszelkie prace w zakres art. srebrnictwa i cyzelerstwa wchodzące w wykwintnym wykonaniu. — Tel. 181-38.

Jan Rzepa, Zakład odlewniczo-bronzowniczy, Kraków ul. Smoleńska 19. Wykonuje wszelkie odlewy z bronzu i innych metali, z materiałów własnych i powierzonych.

Wytwórnia wyrobów metalowych
Jana Gruszczyńskiego
Kraków, Dietla 111.
Telefon 164-15.
Konto P. K. O. 414-682.
Wykonuje wszelkie roboty z metalu, jak: lampy elektryczne gabiloty. Przyjmuje również do niklowania, oksydowania, srebrzenia, oraz inne roboty w zakres ten wchodzące. Ceny przystępne.

BROMOWANIE.

Bromowanie Firma „Niklochrom“ Kraków, Tarłowska 6 składa na Pogot, Rat. zł. 10.—

BUDOWLANE
przedsiębiorstwa i materiały

Parowa fabryka
posadzek parkietowych
i stolarnia
M. Grünberg, Kraków, ul. Tatarska 5. Tel. 115-15
Wytwórnia masowych artykułów drzewnych.

Przedsiębiorstwo budowlane i skład materiałów budowlanych „**Petros**“, Kraków, Pędzichów Boczna 4, Telefon 123-68.

Skład drzewa stolarskiego
i budowlanego
Henryk Kanarek
Kraków, ul. Grzegórzecka
L. 52. Tel. 119-39.

Zygmunt Wiener i Justyn Goldhammer Skład materiałów budowlanych, Kraków, Prądnicka 13. Tel. 165-80.

Towarzystwo dla budowli przemysłowych i inżynieryjnych Sp. z ogr. odp. Kraków, Garncarska 5. Tel. 133-00.

„Kafloparkiet“ skład materiałów budowlanych specjalność piece kaflowe i parkiety Kraków, Dietla 93, telefon 164-61.

CEGŁY I CERAMIKA.

CUKIERNIE.

Cukiernia Kazimierz Danek Kraków, Karmelicka 13. Tel. 155-07. Rynek Główny 35. Telef. 145-82.

Wytwórnia Ciastek, tortów, herbatników, keksów ,biszkoptów i sucharków, Kraków, Szczepańska 5.

Cukiernia Noworolskiego Kraków, Rynek Gł. — Sukiennice. Telefon 126-07. — ulica Długa 12, telefon 116-57. Cukry, Ciastka, Kawa, Herbata, Chłodniki.

CUKRY — CZEKOLADY.

Wyroby Cukiernicze Eliasz Sieradzki, Kraków, *XXII*, Smolki 11.

J. Pischinger i Ska Fabryka Wyrobów Czekoladowych Sp. z o. o. Kraków.

CZEKOLADY I CUKRY
„Helvetia" Fabryka wyrobów czekoladowych i wafli Ska z ogr. odp. Kraków, ul. Kolejowa 12. — Tel. 187-70.

DENTYŚCI

Zakład techn.-dentystyczny J. Lessing, uprawniony technik dentyst. Kraków, Grodzka 18 — przyjmuje 9—11 i 3—7

Zakład dentystyczno-techniczny Michał Nachsatz, Kraków, ul. Krakusa 8. Tel. 165-60.

Zakład dentystyczny M. Śliwińskiego, Kraków, Karmelicka 8. Przyjmuje: 9—1 i 3—6.

Zakład techniczno-dentystyczny Stanisława Strzelbickiego Kraków, Basztowa 10.

Zakład techniczno-dentystyczny Wiktora Habera Kraków ul. Piłsudskiego 6. Przyjmuje 9—12 i 3—7.

DROGERIE.

Drogeria i perfumeria oraz hurtownia apteczna Stefana Ostrągowskiego, Kraków, K. Wielkiego 12 róg ul. Józefitów 2. Telefon 165-04.

Skład farb i materiałów, artykułów gospodarczych i toaletowych.
Kazimierz Dziedziniewicz, Kraków, ul. Karmelicka 21. Tel. 135-28.

Drogeria Tadeusz Severin, Kraków Zwierzyniecka 29. Telefon 180-39 poleca bogato zaopatrzone działy: Apteczno-drogeryjny, Kosmetyczno - perfumeryjny, Fotograficzny, Gospodarczy.

Drogeria J. Wilkosza Kraków ul. Karmelicka 14, tel. 105-32. Poleca świeże lecznicze wody i sole mineralne. Skład bandaży, gazy opantrunkowej, artykułów gumowych i chirurgicznych Perfumy i artykuły toaletowe.

DRUKARNIE.

Drukarnia Literacka, Kraków XXII, plac Zgody 4. — Tel. 185-18 i 146-13, wykonuje wszelkie prace w zakres drukarstwa wchodzące, jak czasopisma, afisze, programy, druki kupieckie.

Drukarnia A. Deutschera Kraków, Dietla 38. Telef. 161-03.

Drukarnia „Sztuka“ Kraków, Berka Joselewicza 26. Tel. 110-38. Skrytka pocztowa 321.
KARTONAŻE — OFSET.

Drukarnia W. L. Anczyca i Spółki, Kraków, Zwierzyniecka 2. Telef. 101-94.

DRUKARNIA
„Powściągliwość i Praca“
Kraków, Kaz. Wielk. 95.
Telefon 166-40.

Drukarnia Narodowa Kraków, ul. Piłsudskiego 19. Telef. 104-04 i 124-04, PKO 401.111.

DRZEWNY PRZEMYSŁ.

Fryderyk Weingrün Skład drzewa budowlanego i stolarskiego Kraków, Grzegórzecka 51. Telefon 112-28. i 166-98.

„SILVANA“
Export i Przemysł drzewny
Spółka z ogr. odp.
Kraków, ul. Batorego 19.
Telefon 172-93

S. Zollman
Przemysł drzewny
w Krakowie
ul. św. Filipa 6.

S. Wistreich i Synowie przemysł drzewny i eksport drzewa Kraków, Basztowa 5. Telefon 155-46 i 137-07.

ELEKTROTECHNIKA

Inżynierskie Biuro Elektrotechniczne „ELEKTRO-PRĄD" **Zakład Instalacyjny** Kraków, Zyblikiewicza 9. — Tel. 182-88. **Konserwacja wind** i pogotowie Tel. 157-42.

FABRYKI TUTEK

„Altesse-Wisla" Fabryka tutek i bibułek papierosowych Spółka akcyjna Kraków, ul. Długa 17.

FARBY

Farby i Przybory Malarskie, Fabryka farb i przyborów malarskich **Iskra i Karmański** w Krakowie, wspiera finansowo Pogotowie Ratunkowe.

L. Baranowski Spółka z ogr. odp. Krajowa Fabryka Lakierów i preparatów chemicznych w Krakowie Twardowskiego 16. Tel. 111-12.

Jan Migdał, skład farb, lakierów, materiałów, pokostu, nafty i szczotek, Kraków, plac Szczepański 8. Telefon 131-47.

FIRANKI

Firanki — nowoczesne materiały dekoracyjne i obicia meblowe poleca **MICHAŁ WEITZ** Kraków, Floriańska 23. Tel. 148-40.

FORTEPIANY

Władysław Boloński, Kraków, św. Anny 3. Rok zał. 1880. Tel. 104-65. **Fortepiany pianina, fisharmonie.** Kupno — sprzedaż — zamiana. Wyłączna sprzedaż fortepianów **Sommerfeld'a.**

FOTOGRAFICZNE ZAKŁADY

Zakład art. fotograficzny Z. Garzyński Kraków, ul. Sławkowska 6. Tel. 134-42.

FUTRO

Pracownia futer Władysława Miodońskiego Kraków, Rynek Gł. 46 — Wykonanie pierwszorzędne. Ceny przystępne. Tel. 188-77.

Henryk Weitzenblum pracownia Kuśnierska Kraków, **ul. Grodzka 25.** Tel. 189-05.

Hurtownia futer Józef Sender Kraków, ul. Krakowska 5. Telefon 144-90.

ST. PIENIĄŻEK
Zakład Kuśnierski
Kraków
Rynek Gł. A-B 39/40.
Tel. 117-58

Teofil Stanoszek pracownia futer, Kraków, Gołębia 8. II. p. wykonuje wszelkie futra solidnie i po cenach przystępnych.

GALANTERIA

Juliusz Nacht. Skład towarów galanteryjnych, Kraków, Stradom 5. Tel. 121-94.

Szajdakowski Wiesław, skład pończoch, trykotaży, oraz przybory do szycia Kraków, ul. Szczepańska 11. Telefon 176-97.

Henryk Lipschitz skład towarów galanteryjnych, stalowych i przyborów do palenia, Kraków, Dietla l. 39. Telefon 146-76.

GARBARSKI PRZEMYSŁ

Caraco i Ska Fabryka chemiczna, Kraków, Barska 87—89. Tel. 109-49. — Specjalne przetwory dla przemysłu garbarskiego.

GORSETY

»ŁUCJA«

Kraków, Sukiennice 29
Telefon 167-40

Poleca najnowsze modele pasów oraz gorsetów. Pasy do ciąży, oraz wszelkiego rodzaju pasy pooperacyjne dla Pań i Panów.

„ZIUTA"

SALON GORSETÓW

napierśników i bielizny jedwabnej
Kraków, Floriańska 30.
Telefon 132-86.

WARSZAWIANKA

Pracownia gorsetów, biustników i wytwornej bielizny dla Pań. — Wykonanie bardzo solidne. Ceny przystępne.
Kraków, ul. Batorego 17 (wejście przez sień).

GRAMOFONY

Gramofony, płyty gramofonowe i instrumenty muzyczne.
Leopold Hutterer, Kraków, Rynek Gł. 13. I p. Telefon 128-02.

GUMY

SEMPERIT
POLSKIE ZAKŁADY GUMOWE
S. A.
KRAKÓW
Rzeźnicza 20

wyrabia artykuły gumowe, chirurgiczne, specjalność rękawice operacyjne, termofory, worki na lód, szpryce i t. p.

GWOŹDZIE

„RYDLÓWKA"

Fabryka gwoździ i wyrobów żelaznych w Krakowie — Podgórzu. Rydlówka 5. Tel. 104-09.

HANDEL NIEROGACIZNĄ

Jan Gawlik i Ska. Dom komisowy dla handlu nierogacizną, Kraków, Długa 35. Telefon 165-65, adres telegr. Gawlik, Kraków, Długa 35.

HOTELE

Hotel Europejski, Kraków, Lubicz 5, naprzeciw dworca kolejowego. Telef. 101-16. Ceny znacznie zniżone.

Hotel Francuski, Kraków, ul. Pijarska. Telefon Centrali 152-95.

Grand Hotel, Kraków, ul. Sławkowska 5-7. Telefon Nr 152-85.

HOTEL „POD RÓŻĄ"
Kraków, Floriańska 14.
Telefon 122-63.

INSTALACYJNE ZAKŁADY

Koncesjonowany Zakład instalacyjny wodociągów, gazu, kanalizacji i centralnego ogrzewania, **Józef Krzak i Piotr Karabula,** Kraków, ul. Karmelicka 30. Telefon 177-65.

WŁADYSŁAW
OTOROWSHI
Biuro instalacyjno-techniczne
Kraków, Zwierzyniecka 15
Tel. 134-02
Ogrzewanie centralne
Wodociągi-Kanalizacja
Wentylacja Gazociągi
Pralnie i Kuchnie

Adam Bernardyński, Kraków, ul. Dominikańska 2. Telefon 116-91. Instalacje wodociągowe i gazowe, cyrkulacje ciepłej wody, kanalizacje, blacharstwo budowlane i galanteryjne.

Towarzystwo budowy maszyn i urządzeń sanitarnych
Drzewiecki i Jeziorański S. A.
Oddział w Krakowie,
ul. Szpitalna 7.
Telef. Nr. 123-70.
Projektuje i urządza
Ogrzewania — Przewietrzania — Kanalizacje — Łaźnie — Wodociągi — Gazociągi — Kuchnie — Pralnie.

Koncesjonowany Zakład dla budowy wodociągów, gazu, ogrzewań centralnych, pomp i kanalizacji oraz Zakład blacharsko-budowlano - galanteryjny **W. Müller i A. Jędrzejowski,** Kraków, ul. Długa 38. Telefon 127-26.

Zakład instalacyjny i blacharski oraz wytwórnia trumien metalowych **S. Kurach,** Kraków, św. Marka 11. Telef. 123-88.

Koncesjonowany Zakład urządzeń **Gazowych, Wodociągowych,** oraz **Pracownia blacharska, Wincenty Cegielski i Ska,** Kraków, Grodzka 9—11. Tel. 137-28.

ADAM BŁAŻEK
Kraków, Jagiellońska 9.
Telefon Nr 167-90.
Zakład dla instalacji wodociągów, gazu, kanalizacji oraz wszelkich robót blacharskich.

Juliusz Jurczak, inżynier, zaprzysiężony biegły sądowy. Biuro techniczne i zakład konces. instalacji wodociągów, gazociągów i centr. ogrzewań. Kraków, ul. Franciszkańska 4, telefon 147-01.

Władysław Bodio, Konc. Zakład instalacji wodociągów gazu kanalizacji i centralnych ogrzewań. Kraków, pl. WW. Świętych 8. Telefon 130-29.

INTROLIGATORNIE.

Robert Jahoda Zakład galanteryjno introligatorski oraz oprawa obrazów w Krakowie Gołębia 4, tel. 114-24.

KAMIENIARSTWO

Zakład mechaniczny
ART. KAMIENIARSKI
TADEUSZ FRANCZAK
Kraków, PRĄDNIK BIAŁY, UL. MICKIEWICZĄ 6.
Wykonuje grobowce, pomniki, nagrobki, fasady, portale z wszelkich materiałów kamieniarskich gotowe i na zamówienia.

M. S. Figatner Jetti Figatner Zakład kamieniarski założ. w r. 1864, Telefon: 149-17. Kraków, Miodowa 53.

KAPELUSZE

Najelegantszy kapelusz zakupi każda Pani tylko w firmie I. GROSS. Kraków, — Grodzka 32, telefon 134-77.

KAWA.

J. Huppert, Hurtownia kolonialna. Palarnia kawy i pakownia herbaty „Mandara" — Telefony: 106-82 i 124-41. Kraków, Gertrudy 14.

KAWIARNIE.

KAWIARNIA
„CRISTAL"
B-CI BISANZ
Kraków, Podwale 7
Tel. 170-36, 104-60.
Jedyny renesansowy wspaniale urządzony lokal kawiarniany Krakowa. Codziennie koncerty najlepszych zespołów kraj. i zagr. W niedziele i święta koncerty popołudniowe. Lokal położony w najładniejszym i najbardziej ruchliwym punkcie miasta. W lecie weranda kryta markizą. Dzienniki, tygodniki i ilustracje kraj. i zagr. Śniadania wiedeńskie wydaje się od g. 6 rano. **Zwracamy uwagę na wyśmienitą kawę Bisanza, która od dawna cieszy się zasłużoną sławą.**

KAWIARNIA „FENIKS“, Kraków, ul. św. Jana 2. Telefon Nr 160-10.

„Royal“, Kawiarnia i Restauracja, Kraków, św. Gertrudy 26, wejście od Plant. Telefon 137-63.

KOŁDRY.

Maria Kulinowska, Skład płócien, kołder i bielizny. — Kraków, Sławkowska nr. 13. Tel. 146-88.

KORKI

Pierwsza Małopolska Fabryka korków do flaszek i beczek Zastępstwa oraz składy fabryk kapsli metal. do flaszek oraz wyrobów z masy plastycznej itp. maszyny i wszelkie przybory browarnicze **B. Mülsztejn** właściciel przedsięb. **Zygmut Mülsztejn Kraków, Grodzka 60.** Telefon 130-21.

KOSMETYKI.

RAZOL

goli najsilniejszy zarost w kilku minutach. Razol specjalny dla Pań usuwa zbyteczne owłosienie.



BELLOT

usuwa owłosienie wraz z cebulką bez śladu.

J. SCHÖNWALD

Kraków, Dietla 51.

Wejście przez sień.

Firma „Miraculum“ Doktora Lustra, Kraków, Obożna 14, Telef. 107-84, złożyła jako datek zł. 15 na Pogotowie Ratunkowe w Krakowie.

KOTLARSTWO.

Pracownia Kotlarska, Stefana **Meisla,** Kraków, ul. Łagiewnicka 48. Tel. 185-14. Naprawa i montaż kotłów par.

KOWALSKIE WARSZTATY

Michal Folwark pracownia maszynowo-kowalska specjalny wyrób resorów automobilowych, sprężyn oraz kucie części do wszystkich maszyn Kraków-Podgórze ulica Zabłocie L. 5. Tel. 182-56 i 187-88.

KRAWCY

ZAKŁAD Krawiecki Antoni Frendo, absolwent kursów krojczych w Wiedniu. Kraków, Mikołajska 2, Tel. nr 159-37. Wykonanie solidne z własnych lub powierzonych materiałów.

Zakład Krawiecki **Antoni Kadłuczka,** Kraków, Grodzka 35. — wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych modeli z własnych i dostarczonych materiałów. — Ceny umiarkowane.

D. Kleinman, Zakład Krawiecki Kraków, Szczepańska 5. Wykonuje wszelkie roboty krawieckie, jak również stroje narciarskie według najnowszych modeli, solidnie i punktualnie.

Zakład Krawiecki Ignacy **BEER**, Kraków, św. Gertrudy 12 (narożnik Sarego), wykonuje wszelkie roboty krawieckie solidnie, według najnowszych fasonów.

Zakład Krawiecki cywilny i wojskowy M. Kożuch — Kraków, Krowoderska 57 — Tel. 169-87.

Zakład Krawiecki Grzegorza **Ząbczyńskiego**, — Kraków, Karmelicka 8, — wykonuje wszelkie prace krawieckie z materiałów własnych i dostarczonych solidnie.

Najsolidniej i najwykwintniej ubrać się można jedynie w Salonie Krawieckim „Elegancki Pan", Kraków, **Sławkowska 30**. Tel. 120-69.

ZAKŁAD KRAWIECKI Feliks Kołodziejczyk **Kraków, pl. Szczepański 7** II p., front. — Wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych żurnali, starannie i punktualnie. Ceny umiarkowane.

Stanisław Żurawski, — Salon ubiorów męskich w Krakowie, ul. św. Anny 4. Wypożycza fraki i smokingi.

KRAWCY DAMSCY

Pracownia Sukien damskich, kostiumów i płaszczy Erwina **Barkanowa** Kraków, Jagiellońska 7 a Tel. 164-91.

KSIĘGARNIE

S. A. Krzyżanowski, Księgarnia, Kraków, Rynek Gł. Tel. 101-50, 122-01.

Księgarnia Ateneum — Wypożyczalnia. — Książki polskie, niemieckie, francuskie i angielskie wszystkie nowości. Abonament zł 1.50 Kraków, Wiślna 1.

Polskie Two Księgarń Kolej. „RUCH" S. A. Kraków sklep Rynek Gł. 32. Telefon 103-69, Biura ul. Potockiego 3. — Tel. 173-37.

Księgarnia Krakowska Ska z o. o., Kraków, św. Krzyża 13, Tel. 157-66. — Przedstawicielstwo Księgarni św. Wojciecha w Poznaniu.

D. E. Friedlein w Krakowie, Rynek Gł. 17. Najstarsza Księgarnia w Polsce — antykwariat — wypożyczalnia nut. — Specjalność: Książki i czasopisma zagraniczne.

LABORATORYJNE URZĄDZENIA.

Laboratoryjne urządzenia Dostawy dla Laboratoriów Naukowych i Przemysłowych, — **Władysław Ziemiański**, Kraków, św. Gertrudy 5. Tel. 100-44.

Laboratoryjne urządzenia dla Sanatoriów, klinik, uczelń i przemysłu, Mikroskopy, Odczynniki. Dypl. Inż. chem. **A. Buchner** Kraków, Dolnych Młynów 9. Telefon 176-10.

LAKIERNICY

Ignacy Mikołajczyk, — Zakład Lakierniczy Powozów, Samochodów, Rowerów i Mebli, Pendzlowo i Duco. — Również przeprowadza cały remont Powozów i Bryczek, Kraków, Mazowiecka 35.

LECZNICZE ZAKŁADY

LECZNICA ZWIĄZKOWA
Ska z ogr. odp. /
Chirurgia, położnictwo, ginekologia, choroby wewnętrzne, — Roentgen, lampa kwarcowa, pracownia chemiczna, i td. Kraków, ul. Garncarska 11. Telefony: 107-00 i 139-70.

MASZYNY ELEKTRYCZNE

Polski
Przemysł Elektryczny
»ELIN«
Spółka z ogr. odp.

Kraków, Kopernika 6.
Lwów, Zimorowicza 15.
Warszawa, Wilcza 50.

MECHANICZNE ZAKŁADY.

Jan Łazarski, Zakład mechaniczny. — Naprawa aut i motorów spalinowych. ‘Roboty tokarskie. Samorodne spawanie metali. Kraków — Dębniki, ulica Barska 2. — Tel. 153-54.

METALE.

Fabryka wyrobów metalowych Wolf Gold, Kraków XXII. Aleja Dębowskiego 1. Tel. 129-62.

KRAKOWSKA FABRYKA
Wyrobów Metalowych
Kraków-Dębniki
Spółka z o. odpow.
ul. Zagrody L. 13.
Tel. 181-96. Masowy wyrób radiosprzętu, części rowerowych, oraz wszelkich części metalowych toczonych i sztancowanych.

Towarzystwo Metalurgiczne Ska z o. o. **Składy fabr.** Kraków, Długa 3. Blachy, rury, pręty, druty, profile z miedzi, mosiądzu i aluminium, antikorodal. — Blacha cynkowa. Metale surowe. Telefony: 106-28, 133-97, 159-00.

FABRYKA
WYROBOW METALOWYCH
BRACIA THORN
Kraków XXII,
ul. Krasickiego 18.

Pracownia mechaniczno-tokarska
JÓZEFA WIĘCKA
Kraków, św. Gertrudy 12. Tel. 148-36. Wykonuje wszelkie roboty mechaniczno-ślusarskie w zakres tokarstwa wchodzące.

MIĘSO.

WYTWÓRNIA WYROBÓW MASARSKICH
B. KRAWIEC
Kraków, Jul. Lea 295.
pod Królewską Młynówką
Poleca znakomite wyroby masarskie po cenach najniższych.
Zakupuje w dworach bydło opasowe i nierogaciznę.
Własna lokomocja automobilowa.

„CARO"
Spółka dla popierania i prowadzenia handlu bydłem, mięsem i przetworami zwierzęcymi, z ogr. odpow. w Krakowie.

Cracovia
Bacon
Eksport
Kraków-Grzegórzki
WĘDLINY
KONSERWY
Telefon 175-52.

MIODOSYTNIE.

Robacki Kazimierz, Kraków, ul. Sławkowska 26. Miodosytnia, założona w r. 1841.

MUSZTARDA

Fabryka Octu, Musztardy i Konserw, **Gablenz i Syn,** Kraków, Królowej Jadwigi 33. Tel. 120-80.

NACZYNIA KUCHENNE.

„UNION", Fabryka łyżek i wyrobów metalowych Ska z o. odp. Kraków, Płaszowska 45 Tel. 157-40.

OCET.

Fabryka Octu, Musztardy i Konserw, **Gablenz i Syn** Kraków, Król. Jadwigi 33. Tel. 120-80.

PAPIER.

MICHAŁ FLEISCHER
Fabryczny skład papieru
Spółka jawna
Kraków, Karmelicka 6.
Tel. 106-38, 175-56, 136.67.
Oddział Katowice
ul. Pierackiego 10. t. 316-62.
Oddział Lwów
ul. Sykstuska 23. tel. 240-87.

PARASOLE.

„AFKA-PALAS"
Zjednoczone fabryki **parasoli** i przyborów parasolniczych
Kraków, Miodowa 10.
Telefon 117-39.
Oddział fabryczny
Bielsko, Inwalidów 3.

PASY.

KRAKOWSKA FABRYKA PASÓW
Kraków XXII, ul. Parkowa 1.
Telefon 138-11.
Specjalność
pasy na mokro wyciągane.

PIEKARNIE

Piekarnia
elektryczno-motorowa
Józefa Rączkiewicza
Kraków, Krowoderska 39, poleca hygieniczne pieczywo. Telefon 160-12.

Chrześcijańska Piekarnia Wojciecha Schmeidla, Kraków, Stolarska 11, poleca smaczne pieczywo.

Franciszek MAGIERA
Piekarnia elektr.-motorowa
Kraków, Zwierzyniecka 10
Telefon 180-47.

Piekarnia Parowa
F. WOŹNIAKA
Kraków, ul. św. Tomasza 5. Tel. 171-14. Wypiek wszelkiego rodzaju pieczywa. Chlebów, ciast sucharków, precelków, keksów, angielskich i herbatników.

Piekarnia **Ernest Rzehulka** Kraków—Podgórze Józefińska 15, poleca hygieniczne pieczywo: obwarzanki i precle.

Piekarnia mechaniczna Zygmunta **Kozłowskiego** Kraków, Stolarska 6, poleca wyborowe pieczywo.

I. ABRAHAMER — Młyn — Piekarnia, Kraków, Łobzowska 5, Telefon 106-32.

Mechaniczna PIEKARNIA — Lwowska **IGNACEGO MALINOWSKIEGO** Kraków Lenartowicza 7, poleca smaczne i higieniczne pieczywo.

Piekarnia
Stan. Długoszewskiego
Kraków, Kościuszki nr. 20
Tel. 129-26, poleca doborowe i higieniczne pieczywo

Piekarnia mechaniczna M. BEIGLA, Kraków, Brzozowa 8, poleca trzy razy dziennie świeże, znane z dobroci pieczywo.

PISMIENNE PRZYBORY

Przybory piśmienne i galanteria, Michał Słomiany, Kraków, Sławkowska 24, telef. 117-44. Albumy — Szachy, karty do gry, bilety wizytowe i zawiadomienia ślubne.



POGRZEBOWE ZAKŁADY.

ZAKŁAD POGRZEBOWY
S. STAWOWIAKA
Kraków, Kopernika 22.
Tel. 111-04 i 181-04.
urządza pogrzeby od najskromniejszych do najwspanialszych, po cenach konkurencyjnych.

PRALNIE.

Chemiczna Pralnia i Farbiarnia „Wawel“ — Kraków, XXII, ul. Kalwaryjska 25. Tel. 184-95 wykonuje wszelkie prace po cenach przystępnych. Filia ul. Krakowska 7.

PUDEŁKA I KARTONAŻE

J. Pacanowski, Fabryka Pudełek i Litografia, Kraków ,ul. Grzegórzecka 19-21, Telefon 140-48. Rok założenia 1868. — Wykonuje wszelkie opakowania papierowo-tekturowe dla celów aptecznych i przemysłowych. Nowość! Praktyczne, tanie i higieniczne naczynia papierowe. Najnowsze urządzenia techniczne. Własna drukarnia i litografia.

FABRYKA
KARTONAŻY, TACEK
I BOMBONIEREK
Kartony dla wszystkich gałęzi przemysłu i handlu
AMALIA SZNAP
Kraków, Szeroka 39.
Telefon 166-94

FABRYKA KARTONAŻY
JAN NOWAK i Sp.
Spółka z ograniczoną odpow.
Kraków, plac Groble 21.
Telefon 133-22.

RESTAURACJE.

RESTAURACJA
„POWSZECHNA“
H. del-PONTI
Kraków, Karmelicka 17.
Telefon 154-47.
wydaje smaczne obiady z 3 dań po 1 zł.
Potrawy od 50 gr.
Bufet obficie zaopatrzony.
Codziennie wieczorem koncert.

Pokoje do śniadań poleca „Jutrzenka“ — Kraków, ul. Sienna 4. Tel. 168-25.

ROWERY.

Rowery i wszelkie części rowerowe
LEOPOLD HUTTERER,
Kraków, Rynek Gł. 13 I p.
Telefon 128-02.

SKÓRY.

MATIAS HENDLER
Komisowy Skład Skór Kraków, Dietla 48 Telefon 134-79.

Leuchter i Dunkelblau
Składy skór — Kraków, Stradom 25. Telefon 108-32

Skład Skór „EMKO“ Spółka z ogr. odp. Kraków, Józefa Dietla 49. Tel. 135-64, posiada stale na składzie skóry zagraniczne oraz krajowe własnego wyrobu.

SPAWANIE METALI i ŻELAZA.

STAL.

Huty stalowe Schoeller — **Bleckmann**, Sp. z o. odp. w Krakowie, J. Piłsudskiego 20. Tel. 121-19.

STOLARNIE.

Pracownia stolarska, **Piotr Skrzyński**, Kraków, św. Tomasza 28, tel. 171-27, wykonuje wszelkie roboty meblowe i budowlane.

JÓZEF KOBOS, pracownia art. stolarska, Kraków, ul. Grzegórzecka 22-24. Tel. 148-91.

SZKŁO.

Hurtownia **szkła** Maurycy FISCHLER, Kraków, Sebastiana 18, składa na krak. Tow. Ratunkowe zł. 10.—.

Szkło okienne i Lustra poleca najtaniej S. **Finkelstein** Kraków, św. Krzyża 3. Telefon 129-03.

ŚLUSARNIE.

Zakład ślusarski i pracownia **Wagi i Kas, Józef Szymoniak i Jan Wolnik**, Kraków XXII ul. Węgierska 2. — Telefon 180-87.

OKUCIA żelazne do kuchen, Pracownia ślusarska, **Julian Soja**, Kraków, Friedleina 7. Tel. 144-19. — Wszelkie roboty ślusarskie. Robota solidna.

TAPICERZY.

PRACOWNIA tapicerska D. KEMPLER, Kraków, św. Tomasza 26, Dom Kasy Oszczędności. — Tel. 115-96 poleca tapczany, fotele, łóżka itp. Przyjmuje wszelkie reperacje.

TECHNICZNE ARTYKUŁY.

Najtańsze źródło zakupu Hurtownia art. techniecznych „Zenit". Narzędzia, Pasy transm., Piły i t. p. Kraków, Dunajewskiego 6. Telefony: 142-31, 130-01, 127-21.

TORBY.

Fabryka torb papierowych dla wszystkich gałęzi przemysłu i handlu, M. Schönwetter, Kraków-Podgórze, ul. Węgierska 12. Tel. 156-62.

TRANSPORTOWE BIURA.

Przeprowadzki
miejscowe i zamiejscowe
najtaniej wykonuje w wozach meblowych, specjalnie skonstruowanych dla przewozu mebli
C. HARTWIG S. A.
Oddział w Krakowie.
BIURO: Florjańska 4.
Telefon 114-78 i 173-03.
MAGAZYN: Długa 72.
Telefon 130-69.

Spółka transportowa Krakowska „Cracovia" Ska z ogr. odpow. Kraków, Grodzka 60. Tel. 140-78, 141-88, na Urzędzie Celnym 161-49. Korespondenci koncernu Schenkera.

TRYKOTAŻE.

H. Lichtig i Syn
Fabryka Trykotaży
Kraków-Podgórze, Wielicka 25
Magazyny:
Grodzka 71, Szewska 21, Floriańska 21.
dostarcza bandaże elastyczne, bawełniane do celów ortopedycznych (pod gips) we wszystkich szerokościach, okrągłe bez szwu, oraz materię trykotową bawełnianą — surową —

UBEZPIECZENIA

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ
Vita-Kotwica S-ka Akc.
Dyrekcja na Małopolskę Zachodnią i Woj. Kieleckie.
Kraków, Basztowa 9.
Tel. 138-83, 183-30, 121-70.

Towarzystwo Ubezpieczeń „Assicurazioni Generali", — Oddział Kraków, Grodzka 26. Telefon 145-19 i 168-00.

WAGI.

Warsztaty mechaniczne
Eugeniusz WOLFRAM i Antoni Żabiński
Kraków XXII, ul. Zabłocie 9a
Telefon 186-55.
Konces. wyrób i naprawa wag wagonowych, wozowych, dziesiętnych i stołowych.

Koncesjonowany Zakład dla wyrobu i naprawy wag wszelkich typów **A. BIEDACHA**, Kraków, Dębniki, ul. Różana 13. Telefon 182-09. Specjalność: Wyrób wag do ważenia niemowląt.

Konc. Zakład mech. ślusarski i naprawy wag wraz z legalizacją. **Stefan Ciechanowski**, Kraków, św. Filipa 13. Tel. 154-58.

WĘDLINY

FABRYKA WĘDLIN, — **Aleksander Grabowski** i Synowie, Kraków, Szewska 16, tel. 104-39; Filie: Kraków Rynek Gł. 29, Telefon 177-07, ul. Kościuszki 29, Katowice, Szopena 2. Chorzów, ul. Wolności 33.

Spółdzielnia rzeźników i wędliniarzy z odpowiedzialnością udziałami, Kraków, ul. Potockiego 18. Telefon nr 116-70.

Fabryka wędlin **Józefa Pluteckiego,** Kraków, Topolowa 24. Telefon nr 114-15, Filie: Sienna 2, Rakowicka 11. — Poleca znakomite wędliny własnego wyrobu.

A. J. Kurkiewicz Fabryka wyrobów masarskich, Kraków, Grodzka 7. Tel. 112-01.

WĘGLE

Inż. Jerzy Kukucz, Kraków, Zabłocie L. 6., telefon 116-46. Reprezentacja Kopalń Zagłębia Krakowskiego, dąbrowskiego, i górnośląskiego. Przebudowa ogrzewań centralnych z koksu na miał. (50% oszczędności).

KENNER i FUSSMAN. Przedsiębiorstwo węglowe **Kraków, św. Krzyża 1. Tel. 106-30 i 106-51.**

Dr Jan SULIKOWSKI, — Kraków, Warszawska 33. Tel. 106-08, poleca najlepszy węgiel i koks górnośląski, węgiel Dąbrowiecki i Bory oraz drzewo opałowe. Obsługa szybka i solidna. Ceny konkurencyjne.

Biuro węglowe **„Polcarbo“** — Kraków, Krowoderska 6, telefon 107-38 — Składy tel. 177-47.

WIDOKÓWKI

Wydawnictwo Widokówek — „Galeria polska“ i „Polonia“ Kraków, św. Gertrudy 12, Tel. 109-03.

WINA

WIN WYTWÓRNIE

Wytwórnia win owocowych — Majer Eisenstein, Kraków, Węgierska 6. Poleca znakomite wina owocowe.

WITRAŻE

Artystyczny Zakład Szklarski i Witrażów Bracia Paczka, Kraków, ul. Szczepańska 5, i ul. Bracka 65.— Wykonuje wszelkie prace w ten zakres wchodzące po cenach konkurencyjnych.

WŁÓKIENNICZE TOWARY.

Towary Włókiennicze— Aleksander Zunin Kraków, ul. Dietla 53. Telefon 114-16.

WODA SODOWA.

„Zdrowie“, Fabryka wody sodowej, lemoniad gazowych i lodu sztucznego **Leona Schneidera** — Kraków, ul. Dietla 105. Telefony: 115-05 i 142-74.

WÓDKI.

„Kordjal“ Parowa fabryka wódek i likierów w Krakowie Tel. 134-13.

„Arkadia“ Fabryka wódek i likierów, Kraków, Rzeźnicza 3. Telefon 138-13. Specjalność: „Jarzębiak“.

WÓDKI

Dom handlowy **Zygmunt Machauf i Ska**, Kraków, Długa 52. Tel. 108-92. — Reprezentują **Theodor Etti & W. Bergel A. G. Wien**, Francesco Cinzano & Cia Torino, Izdebnickie Zakłady przem. S. A. Izdebnik, Schotz Hermanos, Malaga A. C. Meuków & Co Cognac.

WYPOŻYCZALNIE KSIĄŻEK

Wypożyczalnia książek Adolfa Gumplowicza w Krakowie, zasilana stale nowościami, znajduje się **tylko przy ul. Brackiej 9. (róg Gołębiej)**. Dla P. T. Urzędników bez kaucji.

WYPRAWIANIE FUTER

„Krawar" Zakłady wyprawy i farbowanie futer oraz skór **Artur Perlmutter, Jan Horch i Ska** Kraków, Rzemieślnicza 5. Telefon 183-36

Izrael, Maurycy i Józef Bazesowie. Wyprawialnia, i farbiarnia futer. Kraków, ul. Romanowicza 19 b. Telefon 138-97.

ZEGARY I NARZĘDZIA ZEGARMISTRZOWSKIE

L. Nussbaum Hurt. Skład zegarków, narzędzi i przyborów zegarmistrzowskich. — Kraków, ul. Stradom 3, tel. 171-62.

„Zegarpol" Skład zegarów, zegarków, narzędzi i przyborów zegarmistrzowskich, Pl. WW. Świętych 8. Tel. 182-82.

ZEGARMISTRZE.

Chcesz mieć dobry zegarek udaj się tylko do dobrego fachowca.

Józef Płonka

Kraków, ul. Szewska 12, Telef. 174-90. Zegarmistrz genewski

ZŁOTNICY i JUBILERZY

Pracownia złotniczo jubilerska po firmie **Glixelli Leona Micińskiego**, Kraków Grodzka 2, I. p. ofic. Przyjmuje wszelkie reparacje.

WIKTOR CZAPLICKI

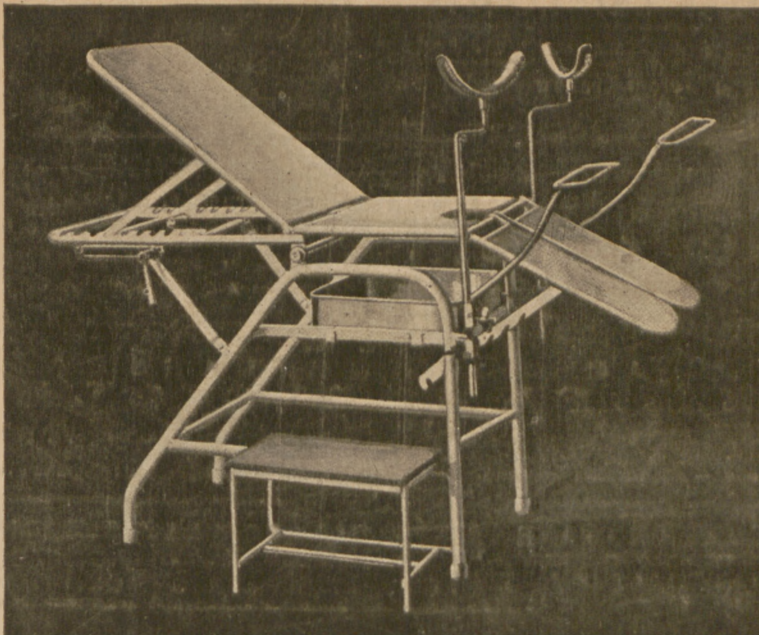
JUBILER

KRAKÓW, SUKIENNICE 6, TELEFON 129-04.

SPIS RZECZY

zawartych w Kalendarzu Pogotowia Ratunkowego na rok 1938.

Kalendarium 4
Kalendarz świąt żydowskich 28
Kalendarz myśliwski 29
Kalendarz rybacki 30
Taryfa pocztowa 31
Tabela miar i wag 32
Spis aptek Krakowa i Podgórza 34
Spis lekarzy zamieszkałych w Krakowie i Podgórzu . . 35
Spis techników dentystycznych 59
Wykaz położnych 62
Tablica wyrzynania się zębów 66
Długość wylęgania i zaraźliwość chorób zakaźnych . . . 66
Jak się ustrzec chorób zakaźnych? 67
Poradnik lekarski w nagłych wypadkach 68
Artykuły o treści lekarskiej 74
Humor lekarski 139
Fraszki lekarskie 144
Gdzie kupować adresy branżowe 145



WYTWÓRNIA MEBLI

METALOWYCH

„MARS"

BRACIA TARABOWIE

SPÓŁKA Z OGR. ODP.

KRAKÓW, ul. Składowa L. 22

TELEFON
149-60
145-90

Łóżka, szafki nocne, umywalnie z płytami marmurowymi — metalowe i blaszane. Urządzenia dla szpitali i pensjonatów oraz wszelkie inne wyroby meblowe z metalu i żelaza.